

شہ گہریان بو سروشتی باشترین دەرمانخانہ یه

back to nature is the best pharmacy

منتدی إقرأ الثقافی

www.igra.ablamontada.com

العودة الى
الطبيعة افضل
صيدلية

دانهر و بهر هفكرن
محمد سندى

جزیرہ



قہ گہریان بو سروشتی باشتین دہرما نخانیہ

Back to nature is the beast pharmacy

العودة الي الطبيعة افضل صيدلية

دانه رو به رهه فکرنه پهرتووکي

محمد سندى

2023

JEZIRY BOOKSHOP

دانه رو به رهه فکړنا په رتووکي: محمد سندی

دیزاینه بهرگی: کشفان نه سره دین

پیداچوونا زمانی: دیلان صادق.

تیراژ: 100 دانه

چاپ: نیکی 2023

ژمارا سپاردنې: (D-/2278/22)

وېشانه: کتیبخانا جزیری.

همه ماښامه فې په رتووکي بو کتیبخانا

جزیری و هیژا محمد سندی د پاراستینه،

بیی دستورییه کا نفیسی ب چ ږهنگان

پک ناهیته دان ب به لافکړنا فې به رهه می

ب شیوه یی PDF



جزیری

کتیبخانا جزیری



ډھوک - بهرامهر په پکړنې له حمېنې ځای

00964 750 458 88 06

Jeziry BookShop Jeziry BookShop



سوپاسنامہ

سوپاس بو خودایی مہزن و ئیکانہ

نہو شیان و ہیژ داینہ من نہز نہفرو ب شیم نہفی پەرتووکی بەرہەف بکەم

و ب ریکا نہفی پەرتووکی وی راستیی دەربارە ی گیایی سروشتی

بگەهینم پاکو پیدھی ب فەگوهاستنی.

سوپاس بو هاریکاریا من ب نقیسینی (سیدرا سلیمان)

کو هاریکار بوو دگەل من ئەف پەرتووکە د چەند قوناغاندا ببووړیت

سوپاس بو بابی من یی هیژا کو هاریکاری من بو

کو ب گەهمە فی ناستی ژیا نا خو

سوپاسیەك تایبەت ژ بو (کتییخانا جزیری)

فهرست

- 4..... نه و کدس کینه نه وین دهرمانین سروشتی بکاره‌نین؟
- 7..... ریکا دروست بو هشکرنا گیای
- 9..... ریکا دروست یا بکارنinan و چیکرنا گیایین سروشتی؟
- 12..... جاترک / الزعتر البری Thyme Garden / Thymua Vulgaris
- 14..... شه‌مه‌تیک / العلیه : Fenugreek , Trigoneila graecum
- 16..... شوهان، Aven sativa oats Gramineae
- 18..... ته‌علیشک / الهندیاء : Taraxacum officinale compositae
- Saussurea Costus stenophyllus : القسک الهندی / دارکا تاییده ل هندی ب تنی دهینه چاندن
- 20.....
- 20.....
- 22..... نه‌زمانی خدسی / لسان الحمل : Plantain Plantago major
- 26..... ده‌یمان / حبّ : Holy Basil Ocimun Sanetum (Labiatae)
- 28..... گه‌زنگ / القرام (حشیش النار) : Nettle Urtica (Urtica Ceae)
- 30..... شاه‌دانک / بزور الکتان : Linseed Linum Usitatissimum
- 32..... یانسون : (Anise Cstar) Illicium Verum
- 34..... بزیانک / شمر : Fennel (Common) Foeniculum Capillaceum Vulgare
- 34.....
- 36..... قیشار / الحرشف البری / شوك الجبل : Milk Thistle Caraduus Marianus
- 38..... السنابکی : Senna , Alexan Drian Senna Cassia Senna Syn
- 40..... المریمیه / الناعمیه / القویسیه / القصین : Sage Salvia Officinals
- 42..... روزماری / اکلیل الجبل : Rosemarinus Officinalis
- 44..... دارا سوسی / عرق السوس : Liauorice Glycyrrhiza
- 46..... کونندی زهر / قرع الیقتین : Pumpkin Cucurbitan Pepo
- 48..... لافندر / الخرامی : Lavandula Officinalis Syn Labiate
- 50..... گیزبوا / جوزہ گیب : Nutmeg Myristica Fragrans

- 51..... Mustarada Sinapis Alba : الخردل / خندندك
- 53..... Spinach Spinach Olderacea : السبانخ / سبيناغ
- 55..... Terfeziaceae : الكمأه / دوميبلان
- 55.....
- 57..... Moringa Moringa Oleifera : فجل العصفان / مورينغا / مورينكا
- 59..... بابوت / نهو كه سين نهقين دمرمانين كيمايبي بغوت نهف جوره گيايه ل جهي وان دهيتته بكارئينان ؛
- 61..... Lupin Luoinus Albus : ترمس ؛ گيايه ند / ترمس ؛
- 63..... Turmeric/ Curcumaalong : الكركم / زهر
- 65..... Barassica oleracea Var/ Capitata : لمانا / كدله مي ... الملفوف
- 67..... Cypress/ CYPERUS LONGUS : السعد / گيايي السعد
- 68..... Apium graveolens : الكرافس / كد رمفس
- 70..... Beta vulgaris : البنجر الاحمر / شيندهرا سور
- 72..... Subsp/ Cicla : السلق / بدقلى
- 74..... Cinnamomum verum : القرفة / دارچين
- 75..... Citrullus colocynthis : العنجل / گيايي حنظل
- 76..... Horse tail/ equisetum arvense : رتب الخيل / كوربا هه سبي
- 77..... Eruca vesicaria ssp / sativa : العرشا / جدرجير
- 79..... Cinnamomum camphora/ eucalyptus : الاوكالبتوس / كافور
- 81..... Duck weed algae/ focus species : گعالب الماء / كه قرا نافي
- 83..... Nigella sativa/ black cohosh : حبه البركه / حبه السوداء / ده شره شك
- 85..... Water Cress Nasturtium Officinale : قرة العين / پيز
- 87.....
- 89..... جواتكارى و مضايين بكارئينانا صبارا ؛
- 90..... مفا و ريگين بكارئينانا صبارى ؛
- 93..... بابوت / چاوانبيا ريكا زيده بوونا كيشا له شي ؛

- شۈڧەكرنەكا سروشتى بۇ كىمكرنا كىشا لەشى بۇ ئەوان كەسەن ئارېشىن قشارا خوينى ھەبىت (چىڭگ و سوكرى)؟ 95.....
- رېكا دروست يا چەوانىيا بكارنىنانا ماسكى سەرۇچاقان؛ 97.....
- بابەت/ دروستكرنا سابىنا كەرەقسى. 98.....
- رېكا دروستكرنا سابىنا سروشتى؛ 99.....
- شەش رېك بۇ چاڭدىرىيا پىستى ئافرەتى پىشتى 30 سالىيى؛ 100.....
- سى ماسكىن سروشتى بۇ سەرۇچاقان و پرچى؛ 102.....
1. ماسكى سروشتى بۇ زېرنا پرسكىن دوھنى يىن ئاقچاقان؛ 102.....
2. ماسكى سروشتى بۇ سىيكرنا سەرۇچاقان؛ 103.....
3. ماسكى سروشتى بۇ چارەسەرى و ب ھىزكرنا پرچى؛ 104.....
- شۈڧەكرنا سروشتى بۇ ھەلەوكرنا سەرۇچاقان 105.....
- بوتوكسى سروشتى بۇ سەرۇچاقان 106.....
- شۈڧەكرنەكا سروشتى بۇ ب ھىزكرنا پىدا ددانان و نەھىلانا بىنەين نەخۇش ژدەقى. 107.....
- شۈڧەكرنەكا سروشتى بۇ نەھىلانا التهاب و ھىرىاتىن رحمى. 108.....
- نەڧ شۈڧەكرنە يا تايىبەتە بۇ وەزى ھاقىنى، ژبەر تىكچوونا سەقاناسى و تۈزبارىنى. 109.....
- شۈڧەكرنا سروشتى بۇ كىمكرنا موپىن لەشى. 110.....
- باشترىن رېك بۇ سىيكرنا جۇك و نەنىشكان ب رېكا سروشتى 111.....
- شۈڧەكرنەكا سروشتى بۇ نەھىلانا بالىلكان ژدەستان و لەشى ھەمىيى. 112.....
- بابەت شۈڧەكرنا شورىي بۇ كىمكرنا كىشا لەشى. 113.....
- بابەت زۇرىي گىرنگە بۇ چارەسەرى و پاڭشكرنا گولچىسكان ب رېكا ھەخوارنا شەرىتە كەرەقسى. 115.....
- بابەت چارەسەرىيا رەشاتى و نارىشەيىن بىنچاقان 117.....
- نەڧ چەندە شۈڧەكرنا سروشتىيە ژبۇ رەشاتىيا بىنچاقان؛ 118.....
- ھوشدارىيەك بۇ ھەمى كەسان، نەوين زەيتا سروشتى بكاردنەين. 119.....
- ب مەرەما چارەسەرىيا وەريانا پرچى. 119.....

قەگەريان بۇ سرۆشتى باشترین دەرمانخانە

Back to nature is the best pharmacy

العودة الى الطبيعة افضل صيدلية

" لكل داء دواء يستطب به الا الحماقة اعيت من يداويها "

ھەر دەرەدەگى دەرمانەك يى ھەي پى دەيتە دەرمانكرن، ب تنى ئەحمەقى
نەبىت كەس نەشيت دەرمان بكت.

ئەو سرۆشتى خودايى ئىكانە ل مە كرىيە ديارى ئەو باشترین دەرمان
كو مروف دىت خۇ ب سرۆشتى خۇ چارسەر بكت ھەمى گيايى سرۆشتى
مروف دىت ب سەدان دەرمانان ژى دروست بكت د نوكدەدا ل ئەفى سەردەمى
گەلەك مروفىن نەزان ياريان ب چارسەريا مروفى دكەن و بۇ خۇ دكەنە
باشترین بازىرگانى و ب دەستفە ئىنانا - پاران ژ ھەولاتيان ل ژىر نافى
دەرمانىن سرۆشتى. گۆتەنەكا سەرەكى ل دەف ئەوان ھەيە دىژنە: "خەلكى ئەف
دەرمانە سرۆشتىيە بكاربىنە، ھەگەر تە مفا ژى ب دەستفە نەئىنان چ زىانى
ناگەھىن، چونكى سرۆشتىيە".



ب راسى ژى ل ڤيړى من دڤيت بو ههمى كهسان دياربكه م چ راسى بو
 نينه، ب راسى ژى نهو دهرمانين سروشتى مهترسپيا وى پتره ژ باشيپين وى،
 ههگهر تو ب شاشى يان بى پرسيارگرن بكاربينى، چونكى مهترسپيپين گيايى
 سروشتى پتره ژ دهرمانين گيميپي. رىكا دروست نهو ههگهر ته گيايپين
 سروشتى ب ريكهكا دروست و زانستى بكارئينا ل نهوى دهمى نه م دشين بيژين
 ههگهرپان بو سروشتى باشترين دهرمانخانهپه.



ئەف پەرتووكە ھاتىيە دروست كرن بۇ چاۋانىيا بكارنىنان و نياسىنا گىايىن
سروشتى...

گەلەك مروف گىايى سروشتى بكاردئىن بۇ نەخۇشىيىن سقك لى
ئاريشىن مەزن و نەخۇشىيىن دوم درىژ دقئىت ل سەر دەستى گەسەگى بسپور
و شەھرەزا د بواری گىايىن سروشتىدا ب ھەلبىژارتنا گەسەگى باومرپىكرى تو
بشى سەرەدمرىيى ل گەل بکەى، داگو بهىتە چارەسەرگرن. باشتىن رىك بۇ
دیتنا گەسەگى بسپور و شەھرەزا د قى بواریدا ب رىكا ھەفالىك كو ل بەرى تە
دەرمانەگى سروشتى بكارئىنايە يان جھىن شولەژى نافى ھندەك كەسىن
باومرپىكرى د ئەوى بواریدا گو ئەفى كارى دكەن.

دبىت تو پرسىارا ئەو كەسىن شەرەزا د بواری گىايىن سروشتىدا بۇ
گەلەك ئاريشىن لەشى بکەى وەك: بلندبوونا فشارا خوينى(زخت)، ماسولك و
حەوزىن مىزلدانك (مجارى بولىە)، زھرىكا ھەيقانا (دورة شهرية)، كولبوونا
سىھىن سىنگى (التهاب الشعب الهوائية)، ئاريشىن پىستى...

پىكولىن دووماھىيى بۇ نەخۇشى(الحل الاخير)



ئەۋكەس كىنە ئەۋىن دەرمانىن سىرۇشتى بىكارىنىن؟

ل ھەمى دۇنيائى دەرمانىن سىرۇشتى دەپنە بىكارىنىن، لى ھەر ۋەلاتەك ب شىۋەكى تايىبەت بىكارىنىن. ل ۋەلاتى چىنى (سىن) دەرمانىن سىرۇشتى ل ناھا نەخۇشخانىن بىكارىنىن. ل ۋەلاتى يابانى دەرمانىن سىرۇشتى ۋەكى تىشەكى سەرەكى رۇزانە بىكارىنىن. ل ۋەلاتى فرەنسا نۇزدارىن بىسپۇر و فىزيائى گىيى سىرۇشتى ل گەل نەخۇشپىن خۇ بىكارىنىن و ل ھەمى ئەۋرۇپا ل ناھا كۆلىزان بابەتەك ل دور گىيىن سىرۇشتى ۋەك بابەتەكى سەرەكى دىۋىن.

ئەۋكەس شەرزە د بۋارى گىيىن سىرۇشتىدا چەۋانىيا سەرەدەرىكىنى ل گەل نەخۇشى بىكەن و چەۋانىيا و پىرسىارگىنا نەخۇشى بۇ ئەۋكەس شەرزە د ئەفى بۋارىدا ۋەكەفە ل گەل نۇزدارىن سەردەمى، چۈنكى ئەۋزى داخۋازا پىشكىنا ھەر نەخۇشپەكى دىكەن. پىشكىنا ئەزمانى و فشارا خۋىنى و دەنگى سىنگى ژ لايى نۇزدارى، مەن دىقەت دىاركەم نەم رەۋشا نەخۇشى دەستىشان(تەشخىس) ناكەين، نەم چارەسەرىيا بارودۇخى ھاتىيە دەستىشان(تەشخىس) كىرەن دىكەين.



داكو بزانيت ناريشا نهخوشي چييه و ههر ديسان پرسيار ژ نهخوشي دهيتته كرن ئايا بوماوهيي(ويراسه)يه؟ و ل گهل پروگرامي خوارني و دهرووني وي و ستريسي. دقيت بزانين نهو كهسي شارهزا د ئهفي بواريده نهخوشي چ دهرمانين كيميائي بكارنييناينه، چونكي گهلهك يا گرنگه نهخوش وي چهندي بيژيت، گهلهك جوړين دهرمانين سروشتي ل گهل يين كيميائي ناگونجن. وهك نهو كهسي چهبكين (ئەسپرين) وهربگريت، چينابيت گيائي (زنجهبيل) بكاربينيت. ههروهسا نهو كهسين فشارا خويني ههبيت و چهبكين فشارا خويني وهربگريت، نابيت(دارا سوسي يان شهربهتا سوس) فهخوت.

گهلهك كهس يين كو د ئهفي بواريده كاردكهن دهمي چارسهرييي بو دكهن، دهرمانين ب تني گريداى ئهوي نهخوشييي دهتي بيي كو بزانيت كا ناريشهكا دي ههيه، يان نه نهو چهنده زور يا شاشه. كاري دهرمانين گيائين سروشتي نهوه دقيت چارسهرييا لهشي تهمام بكهت نه... علت (دهرد) ب تني. (نحن نعالج الجسم ككل و ليس العلة فقط).



شیرمنا من ل هه می که سین کار د نهفی بواریدا دکهن بلا گیایی کوردستانی ب
 تنی بکاربینن، چونکی نهز و تو خودایی مهزن و ئیکانه نهه ژ نهفی ناخی
 بین چیکرین دهیت گیایی نهفی ناخی بکاربینن.

گوتهکا پیغه مبهری (سلافین خودی ل سهر بن) دبیریت:

(عالجو مرضاکم بنبات بلدکم). نانکو: چاره سهریا نه خوشییین خو بکه ب
 گیایی ناخا ههوه، چونکی نهو گیایی ل کوردستانی شوین دبیت و ناخا
 کوردستانی هند پر ژ فیتامین و مهگنسیۆم و فسفۆر و ئاسن... هتد، ل چ
 وهلاتین دی نین.



رېكا دروست بو هڅكړنا گياي

نابيت ب چ شيوهيان نهه جوړي گياي ل خوارې به حس دگم بهيته هڅكړن
ب رېكا ناميرين كارمې وهك: فرن، ميكرويف، يان بداننه ل بهر رږژي، چونكي
نهه رېكه يا خرابه و ناهيليت مفايېن گياي بمينيته تيډا.

رېكا دروست ب تني دهيته هڅكړن بهر سيبهري و ههوا ليږدېت.

نهه جوړه گياييه هه مې جوړين گولا، بهلگي گولا، فه دگريت.

نموونه... گولا بهيبن و جاترك و پينك و ريحان و گه زنك و اكليل الجبل.

تييبيني:

هه مې جوړين توفې گيايې ((بذور))

نابت ب چ شيوهي تو ياهيركړي ژ دكانيت عه تار و بهارات فروش بكري

چنكي توفې گيايې گهل هاته هيركړن بشتي 40 خولهكا

چ مفا نامينت تيډا وهه مې خراب دبيت يادرسن نهوه تو توفې



ساخله م بڼی و تو دهمی هرکی نیکسهر بکیه نافه که بسول یان نافه زمیتا

زیتونان دا

یان نافه هنگشین دا مفايین وی توفی یمینت بو ماوه کی دریژ.



رېځا دروست يا بکارئینان و چيکرنا گيايېن سروشتي :

1. رېځا نماندنې (النقيع).
2. رېځا کهلاندنې (الغلي).
3. برين پوش (الضماطة / الرفادة).
4. شروب، دهرمان فهخوارن (الشراب).
5. دماندن ل گهل زميتي (النقيع الزيتي).
6. کهپسول.

1. بکارئینانا گياي ب رېځا نماندنې:

نهف رېځه ب ساناهيترين رېځه بو دروستکرنا وي گيايې دهيتته بکارئینان بو (گول و بهلگين گياي)، چونکي بهلگ و گول ناهيتته کهلاندن، ل گهل هاتنه کهلاندن 70 % ژ مفايې نهوي گولي، يان نهوي بهلگي، ل گهل کهلاندنې دهرپت. چونکي جوړهکي زهيتي تيدا ههيه نافې وي (زيت طيار) دقيت بو زاروکا زور بهيتته سفکرون ل دويف نهخوشيي و کيشا زاروکی.



2. ب کارئینانا گیای ب ریکا که لاندن:

نهف ریکه دهیته بکارئینان بو ددریختنا مفایی گیایی ب هیز(قایم)،
وهك: (رهین داران، چهقین داران، تیقلی دارا). نهو گیایی دی که یه د ناه
ناها نهزیدا و دی هیته که لاندن ژ 20 ههتا 35 خولهکان، دا مفایین وی
گیایی ب باشی بکه لیت.

* تیپینی: ریکا که لاندن و نماندن باشره، تو رۆژانه ل دویف پیدھییا
بکارئینانی بکه لینی.

3. بکارئینانا ریکا برین پۆش:

نهف ریکه دهیته بکارئینان گیایی نیكسهر (مباشر) تو بدانییه ل سهر
جهی سوتی، یان جهی شکهستی، یان جهی برینی و پیقه دانا گیانه وهرا.

4 بکارئینانا ریکا هه خوارتی (شهرابی):

نهف ریکه دهیته بکارئینان ل گهل هندك جوړین گیای کو زیده تاما وان
یا نه خو شه، دهیته تیكهه لكرن ل گهل شیر، یان هنگفینی، یان ئافی، داکو
نه خوش بشین هه خوڻ.



5- بكارئینانا رېكا نماندنې ل گهل زهیتې:

نهف رېكه دهیته بكارئینان بو هندك نهخویشیین (ماسولكه، گهه،
بربر(فهقهرات)، جومگه(مفاصل)، كو جورهكې گیایى دهیته تیكهه لكرن
ل گهل جورهكې تایبهتې زهیتې بو وی نهخوشى.

6- بكارئینانا رېكا كهپسول:

نهف رېكه دهیته بكارئینان بو هندك جورین گیایى بهینه هوپركرن و
دهیته داكرتن د ناف كهپسولیدا بو وان كهسین نهشین نه ل گهل ئافى و نه
ل گهل هنگشینى گیایى بكاربینن.



جاترك / الزعتر البري Thymus Vulgaris

Vulgaris



گيايى جاترك ھاتىيە نىاسىن ژ لايى "نىكولاس گولبىر" ل سالا 1654

كو باشتىن گيايى سرۇشتى بۇ ھەمى ئارىشەيىن (ئلتىھابا سىھىن سىنگى) ل

سەرانسەرى جىھانى. نىنە گيايەك وەك فى. دەھىتە بكارىنان بۇ ئارىشىن

ھەناسەدانى.

باشىيىن ئەقى گيايى:

1. گەلەك يى باشە بۇ ئلتىھابا سىنگى.



2. گەلەك يى باشە بۇ بەرگىيا لەشى.
3. گەلەك يى باشە بۇ ئلتھابا گولچىسكى و ماسولكىن مىزلدانى.
4. گەلەك يى باشە بۇ ئلتھابا گەورىي.
5. گەلەك يى باشە بۇ ئلتھابا پىدىيىن ددانا و نەھىلانا بېھنىن نەخوش ژ دەقى.
6. گەلەك يى باشە بۇ نەخوشىيىن بەكتىيا گەدى (مەعيدى).
7. گەلەك يى باشە بۇ نەھىلانا كرمان د ناق رېشىكاندا.
8. گەلەك يى باشە بۇ قولونى.
9. ھارىكارە بۇ دەرىخستنا بەر و رەملى ژ گولچىسكى. چ مەترسى ل سەر بكارئىنانا فى گىايى نىنە، زارۆك و مەزن دشىن بكاربىنن. ب تنى ئافرەتتىن دووگىيان نابىت ئەفى گىايى بكاربىنن. ئەف گىايە دەيتە بكارئىنان ب رىكا تماندنا ئافى.



شەمبەلىك / الحبة: Fenugreek , Trigoneila graecum



گىيائى شەمبەلىك / حبة: ھاتىيە نىياسىن ژ لايى (ئىبرز) ل سالا 1500، كو
باشترىن گىايە دەيتە بىكارئىنان بۇ ھەمى ئارىشىن ئافرىتان و زارۇكبوونى.
باشىيىن ئەقى گىيائى بۇ ئەوان كەسىن كىماسىيىن خوينى ھەين:

1. گەلەك يى باشە بۇ چارسەرىيا زىدەبوونا كىشا لەشى (قەلەوى) و كىم
خوينى.

2. گەلەك يى باشە بۇ دروستكرنا زفرۇكا ھەپشانە.



3. گەلەك يى باشە بۇ ئارېشېن گولچېسكان.
 4. گەلەك يى باشە بۇ راوستاندنا خوينبەرېوونا رەحمى (نزيف الرحم).
 5. گەلەك يى باشە بۇ قەرحا گەدى (مەئىدە).
 6. گەلەك يى باشە بۇ كوخكى.
 7. گەلەك يى باشە بۇ ئاسانكرنا زارۇكبوونى.
 8. گەلەك يى باشە بۇ ئارېشېن شەكرى (السكرى).
 9. گەلەك يى باشە بۇ زېدەبوونا شىرى ئافرەتى.
 10. فېتامىن $A+B+C$ كانزاد تېدا ھەيە.
- چ مەتپسى ل سەر ئەقى گىايى نىنن، ب تى ئابىت ئافرەتېن دووگىيان بكارىينن.
 - رېكا بكارىينانا گە لاندن و نماندن.



شوفان: Aven sativa oats Gramineae



گيايى شوفان دهيتە چاندن و ئەو ب خۇ ژى شوين دبیت. ل
سەرانسەرى جيهانئى ئىك شىوئى ھەى و شىوئى وى وەكى يى گەنمىيە. شوفان
گەلەك يى باشە بۇ زارۆك و مەزنا ژ بەر ھەبوونا رېژەكا جۆرپىن ڧىتامىنان
"ڧىتامىن B، كالىيوم، فسفور، نشا، ناسن، مەگنسيوم".

باشيپىن گيايى شوفان و بكارئىنانا وى دناق مالىدا:

1. گەلەك يى باشە بۇ زارۆكان و ب ھىزكرنا ھەستىيان و لەشى.
2. گەلەك يى باشە بۇ كىمبوونا كولسترۆنى دناق خويندا.



3. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرىيا قولونى.

4. پ ھىزگىرنا ماسولكىن دلى.

5. گەلەك يى باشە بۇ وان كەسىن بەژنا وان كورت، چونكى يى ھارىكارە

بۇ درىژىيى.

6. گەلەك يى باشە بۇ زىدەبىوونا كىشا لەشى.

7. گەلەك يى باشە بۇ قەلەوويا لەشى.

8. ئەو كەسى جەساسى ژ گەتمى ھەى چىنابىت بكارىينىت.

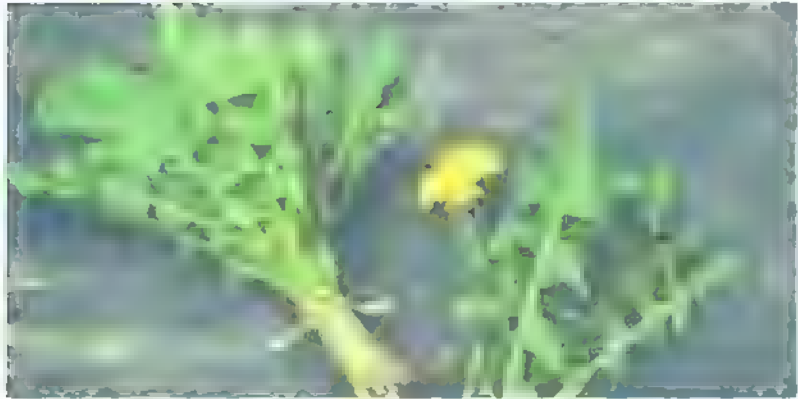
9. ئەو كەسى جەساسى ژ بىھنى ھەبىت، چىنابىت بكارىينىت.

• چ مەترسى لەسەر ئەقى گىايى نىنە زارووك ومەزن دىشىن بكارىينىن



ته‌ع‌ل‌ش‌ك / ال‌ه‌ن‌د‌ب‌اء : Taraxacum officinale

compositae



گ‌ی‌ای‌ی ته‌ع‌ل‌ش‌ك مه دوو جوړ هه نه ل كوردستانی:

1. ته‌ع‌ل‌ش‌ك‌ا كه‌وا. 2. ته‌ع‌ل‌ش‌ك‌ا ده‌یته چاندن.

ته‌ع‌ل‌ش‌ك‌ا ده‌یته چاندن: بو چاره‌س‌ه‌ری و بو خوارن‌ی ده‌یته نیاسین و ل سالا

1972 لی‌گه‌ری‌ان ل دور هاته كرن و پ‌ش‌كن‌ین هاتنه كرن كو با‌ش‌ترین گ‌ی‌ایه ل

س‌ه‌ران‌س‌ه‌ری ج‌یه‌ان‌ی بو نار‌یش‌ین میلاک‌ی ده‌یته ب‌كار‌ن‌ین‌ان.

باش‌یی‌ین نه‌فی گ‌ی‌ای‌ی:

1. گ‌ه‌له‌ك ی‌ی باشه بو نار‌یش‌ین میلاک‌ی.

2. گ‌ه‌له‌ك ی‌ی باشه بو کی‌م‌بو‌ونا شه‌ک‌ری د نافه خوین‌یدا.

3. گ‌ه‌له‌ك ی‌ی باشه بو کی‌م‌بو‌ونا ف‌ش‌ارا خوین‌ی.



4. گەلەك يى باشە بۇ دەرڭىختا ناھا زېدە ژ لەشى و گولچىسكان.

5. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا فايروسى $A+B+C$.

6. گەلەك يى باشە بۇ تەسەممى.

7. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا نلتىھاب و بەركى زمراقى (المرارة).

8. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا قەبزىوونى.

9. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا نلتھابا پىستى.

10. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا نىشا گورى (جرب).

11. گيايى تەعلشك نەھ جورىن فيتامينان تىدا ھەنە " $CD + B- + A +$

$B_2 + B_6 +$ پوتاسيوم + مەگنسيوم " چ مەترسى ل سەر فى گياي

نینه بۇ مەزن و زارۇكان.

• ب تنى گيايى تەعلشك دەمى دەيتە ھشكرن نابيت زارۇك و ئافرەتتىن

دووكيان بكاربينن.



القسط الهندي / دارهكا تايبه ته ل هندي ب تني دهيته چاندن:

Saussurea Costus stenophyllus



القسط الهندي چييه: رهين دارهكويه ل وهلاتي هندي هاتيه نياسين ژبهري
1400 سالا پيغمبهر (سلافتين خودي ل سهر بن) دبيژيت: (العلاج في ثلاثه)
" شربت العسل، القسط الهندي، و الكي بالنار " وانا انهي امتي عن الكي بالنار".
نانكو دبيژيت: چارهسهرى ب سى ريكان دهيته گرن، د زهماني پيغمبهريدا
دهاته گوتن كو نه خوشى ب ريكا قسط الهندي و هنگفين بهيته چارهسهرگرن.

مفاييز قسط الهندي:

1. گهلهك يي باشه بو چارهسهرى ناريشين ثلتهابا لهشى.
2. گهلهك يي باشه بو چارهسهرى ناريشين غده الدرقيه.
3. گهلهك يي باشه بو بهرگرييا لهشى.
4. گهلهك يي باشه بو فهكرنا ماسولك و دهمارين دلى.



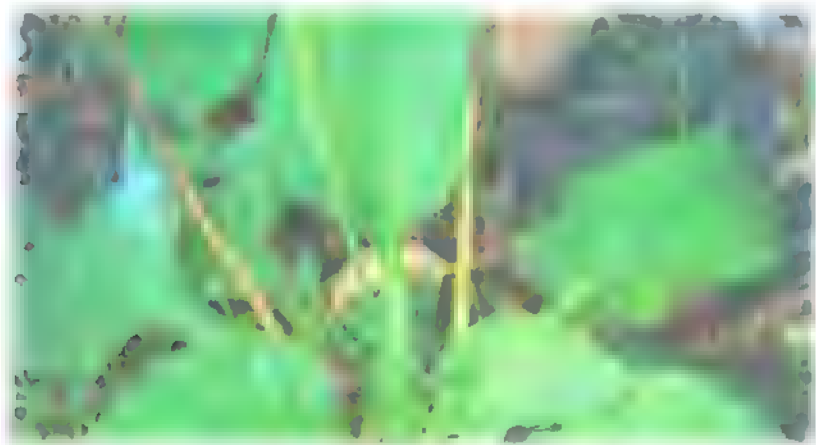
5. گەلەك يى باشە بۇ فشارا خوينى.
6. گەلەك يى باشە بۇ نەھىلا ئلتھاب و رەمل د گولچيسكىدا و حەوزا
مىزلدانى.
7. گەلەك يى باشە بۇ پونكرنا خوينى.
8. گەلەك يى باشە بۇ ب ھىزكرنا ماسولكىن دلى.
9. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەريا بەكتريا گەدى (مەعيدى).

تېيىنى: ئەفى گيايى مەترسى يا ل سەر ھەى، نابىت ھەر كەسەك ژ لايى
خۇفە بكاربىنىت. گەلەك يى خرابە بۇ نەوان كەسىن حەبكىن ئەسپرىن
دخۇن و ھەرديسان بۇ وان ناھرەتىن شىردار، ئەو ناھرەتىن شىرى بدەنە
زارۆكى و ھەرديسان ناھرەتىن دووگيان.

ئەف گيايە "قسط الھندي" دىت ب دەستى كەسانىن شەردزى د ئەفى بواريىدا
ھەى بەيتە شروفەكرن. رىكا بكارنىنانا وى ل گەل ھىگفىنى و د ناف
كەپسولنىدا دەيتە بكارنىنان.



نەزمانى خەسى / لسان الحمل: Plantain Plantago major



گىيالى نەزمانى خەسى / لسان حمل: بى زىانترىن گىياھ ل سەرانسەرى جىھانى،
دەيتە بكارئىنان بۇ ئارىشىن قولونى. ئەڭ گىياھ دەيتە بكارئىنان بۇ ئلتھابا
قولونى، بۇ ئارىشىن قەبزبوونى، چونكى توفەك تىدا ھەيە نەو زى نافى وى
"بذور القاطونا" گەلەك پوتاسيوم و مەگنسيوم د نافدا ھەيە.

ژباشيىن نەفى گىيالى:

1. گەلەك يى باشە بۇ چارمەرييا ئلتھابا قولونى.
2. بەلگى وى گەلەك باشە بۇ ئلتھابا پىستى.
3. گەلەك يى باشە بۇ چارمەرييا سوتنا ھەتافى.



4. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا پىشەدانا گيانە وەران (جەشەراتان).

5. گەلەك يى باشە بۇ ئىشاننا گوھان.

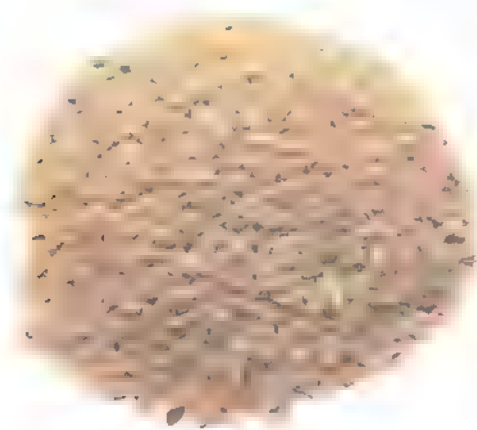
6. گەلەك يى باشە بۇ زىدەبوونا شىرى نافرەتى.

7. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا دىزانترى.

تېيىنى؛ نەو كەسى ئارىشا جەساسىيا سىنگى و ھەناسى ھەبىت ئەفى گىايى

ب تىنى ل گەل ھنگفېنى بكارئىنىت. وەكى دى چ مەترسى ل سەر ئەفى گىايى

نېنە.



بەيىپىن / بابونج : Chamomile An Thimis santic –
Johannis



گولا بەيىپىن ھاتىيە نياسىن ل سالا 1800 كۈ باشىرىن گىايى سىرۋىتى دەھىتە
بىكارنىنان بۇ ژېرنا ئلتھابا سىنگى و ھەرومسا رەمل و ئلتھاب ژ گولچىسك و
ھەوزا مىزىلدان و ئارىشىن گەدى (مەيدى).

ژباشىپىن ئەقى گولى:

1. گەلەك يى باشە بۇ ئارىشىن ئلتھابا گەدى (مەيدى).
2. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرىيا تىكدانا گەدى (مەيدى).
3. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرىيا رەبو و پەرسىشى.



4. گەلەك يى باشە بۇ خەموگىيى.

5. گەلەك يى باشە بۇ ئلتھابا سەرى سىنگى ئاھرەتى.

6. گەلەك يى باشە بۇ ئىشاننا گەدى (مەعيدى) و رىقىكان.

7. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرىيا ئەكزىما و جەساسىيا پىستى.

8. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرىيا كولبوونا چافان.

9. باشە گەلەك بۇ سانەھىكرنا ساخبوونا برىنن سقك.

10. گەلەك يى باشە بۇ زارۆكىن ب شەف نەنقن (مەدە).

11. گەلەك يى باشە بۇ كىمكرنا تايلا صور.

12. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرىيا تەشەنجى.

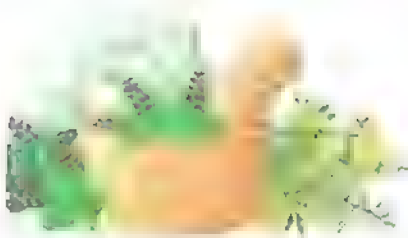
تېيىنى:

1. مەتپسىيا ئەقى گولۇ ل سەر ئاھرەتتىن ب دووگيان، چ شىوان نابىتن

بكاربىنن.

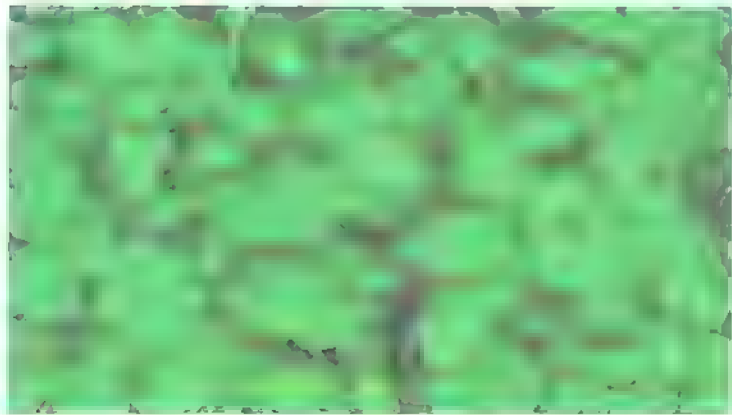
2. بۇ زارۆكان ب دوو رىكان دەھىتە بكارئىنار "رىكا تبخىر، رىكا فەخوارنا

ئافى، بەلى پىدۇيىيە بەھتە سقكرن بۇ زارۆكان".



رەيحان/ حبىق : Holy Basil Ocimum Sanctum

(Labiatae)



گيايى رەيحان نىكەمىن چار ھاتە نياسىن ل ۋەلاتى ھىندى، ژ بەرى ۋەره كو
ل دەق سلىمان پىغەمبەرى (س.خ) كو خوشترين گول بوو ل دەق ۋى و ھەتا
نھا ل ھىندەك ۋەلاتى عەرەبى دىبىژنە ئەقى گول گولا سلىمان پىغەمبەرى
(س.خ) و ژ بەرى ۋەره ئەق گيايە دھاتە چاندىن ل ناف باخچىن مالان بو
دوير نىخستنا ھىندەك گيانەۋەران ۋەك: (دويپشك و مار) خو نىزىكى ئەۋى
گول ناكەن. پشتى ۋەكۈلىنەكا زانستى ل سەر ھاتىيەكرن ئەنجام دەرگەفت.

ژمفايىن ئەقى گيايى:

1. باشە گەلەك بو كىمكرنا رىژا شەكرى د ناف خوينىدا.



2. باشه گەلەك بۇ چارەسەرىيا خەموگىيى.

3. باشه گەلەك بۇ چارەسەرىيا ئلتھابا پىستى + ئلتھابا پىدىيا ددانا و

ھەروەسا ئەفى گىيى زەپتەكا (عطرى) تىدا ھەيە، كو گەلەكى باشه

بۇ چارەسەرىيا سەرئىشان و شەقىقى.

4. گەلەك يى باشه بۇ كىمكرنا فشارا خوينى (ضغط الدم).

5. گەلەك يى باشه بۇ كىمكرنا تايلا لەشى.

6. زەپتا وى يا گەلەك يى باشه بۇ ئىشانان گۇھان.

7. باشه گەلەك بۇ كىمكرنا ئىشانان زفروكا ھەيخانە (دورة شهرية).

تېيىنى:

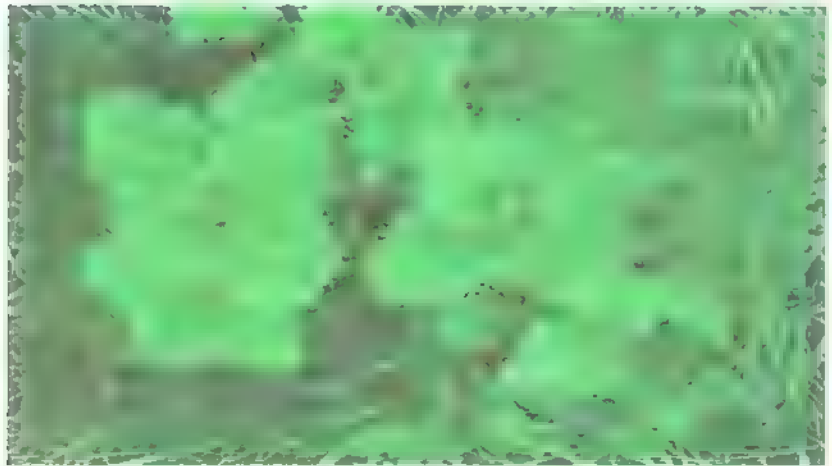
- ئەف گىايە ب چ شىوان چىنابىت ئافرەتىن ب دووگىيان بكارىينن.
- ئەف گىايە چىنابىت ھەر كەسەك ژ دەف خۇ زەپتا وى بكارىينىت، دقەت پەرسىارا كەسىن بىسپۆر د ئەوى بواریدا بکەت.
- ئەو كەسى پتر ژ يا پىدفى بكارىينىت دىتە ئەگەرى تىكدانا رىفيكان و ئىسەھالەكا زۆر چىدكەت.
- و ھەروەسا ئەو كەسى گەلەك بكارىينىت دىتە ئەگەرى كىمبوونا رىزا

خوينى د نانا لەشىدا.



گەزنگ/ القرامص (حشيش النار): Nettle Urtica

Ceae)



گيايى گەزنگ گەلەك كەس خۆ ژ ئەفى گيايى دويردنيخن چونكى دزانن
گيايهكى ب مەترسييه، كو هەر كەسەكى دەمى دەستى خۆ دكەتى دبيتە
ئەگەرئ حساسيهكا دژوار و وەرماندنا پيستی و خوريانهكا زۆر، بەلى من
دفيت نەو مفايى. د نافدا بو هەوە دياربكهەم، داکو گەلەك مفايان ژ ناف
وەرگرين:

1. ئەف گيايه ب تەمامى ماددەكى ژدەراوى د نافدا هەيه وەك ماددى
"السكرتين" و "الكلوروفيل" و "كبريت" و هەر ديسان گەلەك فيتامين
تيدا هەنە وەك: فيتامين A, B1, B2, كالسيوم، صوديوم، پوتاسيوم،

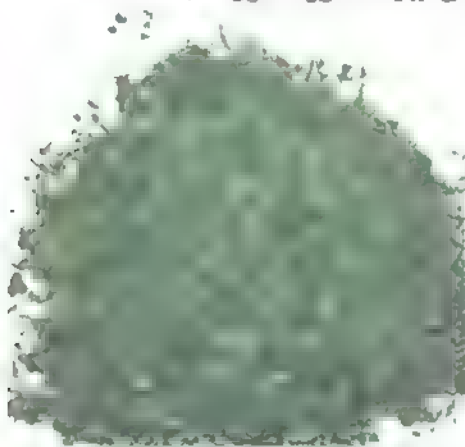


ئاسن، منغىز، گلور، ھورمونەك تىدا ھەيە وەك ھورمونى ئىستروجىن
بۇ ئاھرىتان.

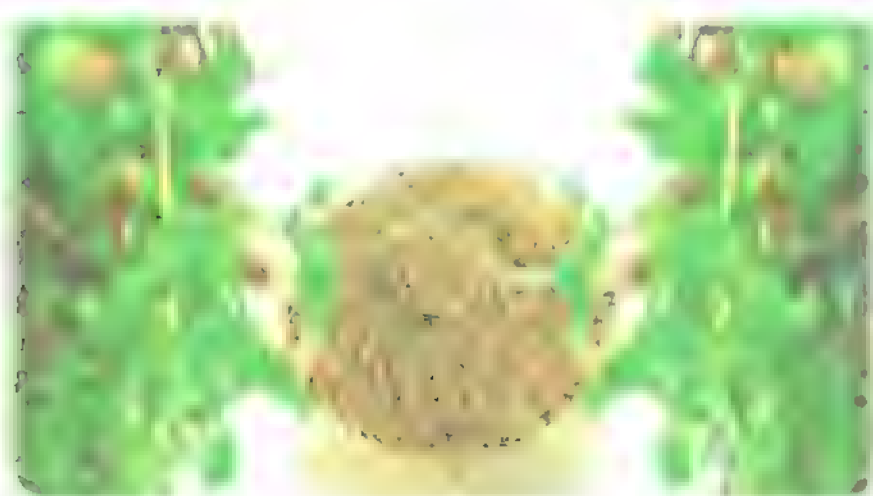
ژ باشيىن ئەھى گيايى:

1. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا غودا پرۇستاتا.
2. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا ھەمى ئلتھابىن لەشى.
3. گەلەك يى باشە بۇ زىدەبوونا خويىن.
4. گەلەك يى باشە بۇ زىدەبوونا شىرى ئاھرىتى.
5. گەلەك يى باشە بۇ رۇماتيزى.
6. گەلەك يى باشە بۇ دەرئىخستنا ئاڧا زىدە ژ لەشى.
7. گەلەك يى باشە بۇ ئارىشىن مىلاگى.
8. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا ئەكزىما.

تېيىنى: ئەھى گيايىە دڧىت ل سەر دەستى بسپۇرىن شارەزا د بوارى
دەرمانىن سرۇشتى بەيتە شروڧەكرن.



شاهدانك / بذور الكتان: Linseed Linum Usitatissimum



توقى كەتان ژ گياھكى دھيٽە دەر، گياھكە بلندھييا وي 1 مەترە و گولەكا ھوپر تىدايە. توقى وي دھيٽە دەر كرن د وەرزى ھافىنىدا، يى بى بېھنە و تامەكا گلىزى تىدايە.

مضايىن شاهدانكى:

1. گەلەك يى باشە بو چارەسەرييا ئاريشين قولونى.
2. گەلەك يى باشە بو چارەسەرييا پرچى سوتى.



3. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا ئلتىھابا پىستى.
4. باشە گەلەك بۇ جومگەھ (مفاصلا) و ئىشاننا فەقەرەتا ژ بەرگو
باشترین فیتامین نومىگا 9 . 6 . 3 ، omega فیتامین A+B+D
ناسن تىدايه.
5. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا كوڭكى و ئلتىھابا گەورىو، دەيتە
بكارئىنان ل گەل ھنگفىنى و شەربەتا پرتەقالى.

تېيىنى؛ چ مەترسى ل سەر فى توفى نىنە بۇ زاروڭ و مەزنان، ب تنى
زەيتا وى چ راستى بۇ نىنە ئەو زەيتە ل بازارى دەيتە فروتن ھەمى
مۇكسەدە ئەو گەسى دفىت مفای ژ زەيتا وى وەرگريتە دەمى دگفىشيت
ئىكسەر وى زەيتى بكاردنيت ل وى دەمى ب تنى مروڭ مفای ژى
وهردگريت.



يانسون: (Anise Cstar) Illicium Verum



گيايى يانسون گياهه كه ل چينى و فيتنام و فليپين ئيكهم جار هاتيبه ديتن، گياههكه درېزيا وى 90 سم ل گهل گولن سپى تيدانه ل گهل نينانا توفى وى ل ومرزى هاقينى. پندقيه باش بهتته هسكرن دا گهنى نهبيت.

ژباشيپين گيايى ياسونى:

1. گهلهك يى باشه بۇ زېدمبوونا كيشا لهشى.
2. گهلهك يى باشه بۇ كيمبوونا نازارين زكى.
3. گهلهك يى باشه بۇ كيمبوونا نازارين زفروكا ههيفانه (دورة الشهرية).
4. گهلهك يى باشه بۇ دمريخستنا بلغم و پاقركرنا سينگى.



5. گەلەك يى باشە بۇ زېدەبوونا شیرئ نافرەتئ.

6. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەریا غازات و وەرماندنا زکی.

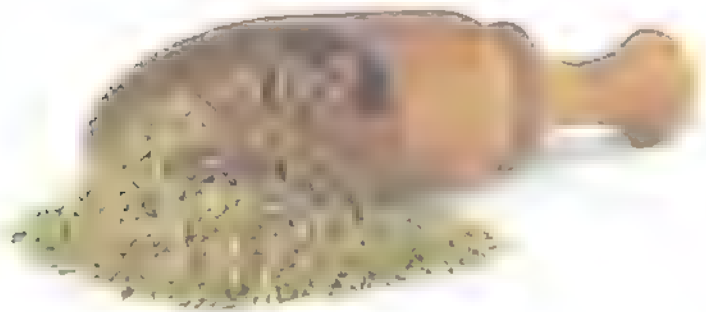
7. گەلەك يى باشە بۇ مەزکرننا هیلکا نافرەتئ.

تیببیینی: چ مەتپسی ل سەر ئەفی گیای نینە بۇ زاروڭ و مەزنان یی باشە.

ب تنئ ئەف توفە بۇ زەلامان یی خرابە رۇژانە ئەفی توفی بکاربینن،

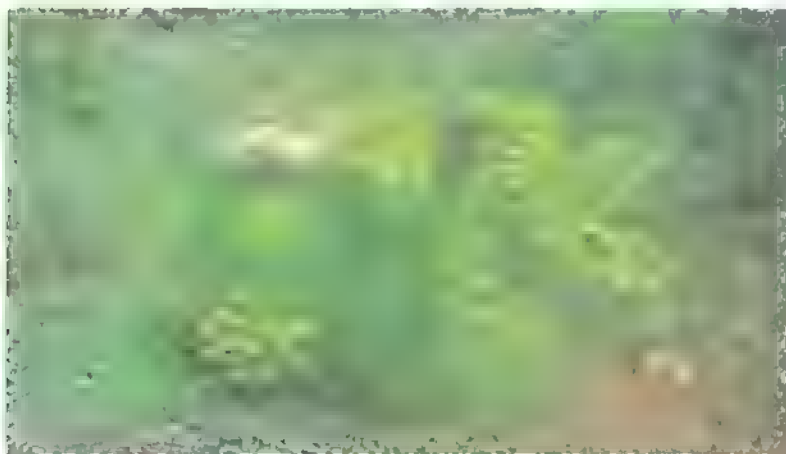
چونکی دی لاوازبوونا گریارا سیکسی و کیمبوونا هۆرمونئ تستیسترونی ل

دەف زەلامان کیم دکەت.



پزىيانك / شمر: Fennel (Common) Foeniculum

Capillaceum Vulgare



گىايەگى سرۆشتىيە درىزاهىيا وى دگەھىتە دوو مەتران، گەلەك چەقىن
زراف تىدا ھەنە ل گەل گولەكا زەر. ئىكەم جار ل ھندى و روسيا و يابان
ھاتىيە دىتن، بىھنەكا عەترى يا گەلەك تىدا ھەيە و ڧىتامىن A+B و
كالىيوم و فسفور و كبرىت و ئاسن و پوتاسيوم تىدا ھەنە.

ژمفايىن پزىيانكى؛

1. گەلەك يى باشە بۇ زىدەبوونا خوينى.

2. گەلەك يى باشە بۇ نارىشىن گەدى (مەعىدە).



3. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرىيا نەخۇشياا گوشتى (داء الملوك).

4. گەلەك يى باشە بۇ ئلتىهابا زهراقى (مرارة).

5. گەلەك يى باشە بۇ راوستاندنا ئىسھالى.

6. گەلەك يى باشە بۇ ئارېشېن رەحمى پىشتى 40 سالىيى.

7. گەلەك يى باشە بۇ ئارېشېن باوھىرى.

8. گەلەك يى باشە بۇ كېمبوونا كېشا لەشى.

تېببىنى: چ مەتپسى ل سەر فى گىايى نىنە بۇ زارۆك و مەزنان دروستە ب

تنى مەتپسى ل سەر ئەوان كەسان ھەيە ئەوېن ئارېشە د گولچىسكىدا ھەي

و ئەو كەسېن ئارېشېن دلى ھەين نابىت ب چ شىوان رزىانكى بكارىبىنىت.



قىشار / الحششف البرى / شوك الجمل: Milk Thistle

Caradus Marianus



گيايى قىشار گيايهكه دگههته 1.5 م ل وهرزى بهارى شوين دببت ل
دهستپىكا هافينى تىكدجيت. گيايهكه چ مهترسى ل سهر نينه ل نهوروپا
هاتييه نياسين كو گيايهكه دهته بكارنينان بو كيكرنا خهموكييى.

باشييين نهفى گياى:

1. گهلهك يى باشه بو ههمى ناريشين ميلاكى.

2. گهلهك يى باشه بو ناريشين زهرافى (مرارة).

3. گهلهك يى باشه بو ناريشين زىدهبوونا شيرى نافرهتى.

4. گەلەك يى باشە بۇ ئارېشېن چارەسەرىا خەموگىيى.

5. گەلەك يى باشە بۇ ئارېشېن دەرىخستنا ماددېن كحولى ژ ناف

مىلاكى.

تېببىنى: توفى فى گىايى ب تنى دهىته بكارئىنان بۇ چارەسەرىا ئارېشېن

مىلاكى وهك فاىروس $A+B+C$ توفى وى ب تنى ل سەر دهستى

شارەزاىىن زانستى و بسپۆر د نهفى بوارىدا دهىته بكارئىنان.



السنامكى: Senna , Alexan Drian Senna Cassia

Senna Syn



گيايى سنامكى ب تنى من دقيت باس ل خرابيىن وى بكم، چونكى
ماددهكه ژدهر تىدا ههيه.

گهلهكى خرابه بو نهوان كهسين ب مهره ما زهيفيى (كىمبوونا كيشا
لهشى) يان قولونى يان زكچوونى بكاردينين.

توقى وى ل بازاري دهيته نياسين "العشق" خرابتره ژ بهلگى وى، چونكى
زكچوونهكا ب هيز بو مروفي پهيدا دكهت ب تنى نيك باشى يا ههى نهوژى



بۇ ئەوان كەسىن بىھىت ھەر 15 رۇژان يان ھەر ھەپتەگى پاقىزىگە
 گىشى بۇ مىلاگى و بۇ رېشىكان چىكەت. ب تىنى ئەڭ رېگە يا دروستە كو
 رېژەگا زۇرا كىم تو بكارىينى. لى ب مخابنىقە نوگە ئەڭ گىايە ل ھەمى
 بازارى دھىتە فروتن ب مەرەمىن كىمكرنا كىشا لەشى بۇ چارەسەرىيا
 قولونى و ھەر ديسان دى بۇ ھەوۋە بىژم ماددەگى ژەھراوى يى زۇر تىدا
 ھەيە مەترىسيە ل سەر ساخلەمىيا مەۋقى.



المريميه / الناعميه / القويسيه / القصعين: Sage Salvia

Officinals



گیای مريميه هاتییه نیاسین ب نافئ گیایی نافرهتی، چونکی پتريا
ناریشین نافرهتی چارسه ردگهت. و ههروسا هاته نیاسین ب نافئ
Salvia ب نافئ لاتینی رمان چارسه رگرن. نهف گیایه زهپتهکا طیار تیدا
ههیه و زهپتهکا عطري یا تام ته حله.

باشیین نهفی گیایی:

1. گهلهک یی باشه بو کیمکرنا هورمونئ پرولاکسن Prolactin

نانکو هورمونئ شیر ل دهف ههردوو رگهزان.



2. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا پەرسىقى ل دەق زارۆك و مەزنان.

3. گەلەك يى باشە بۇ كىمكرنا خوھى.

4. گەلەك يى باشە بۇ كىمكرنا خوينبەربوونا رەحمى (نزيف

الرحم) تايبەت ئەو ئافرەتتىن ل سەر 40 ساليپىدا.

5. گەلەك يى باشە بۇ زىدەبوونا ھۆرمونى ئستروچين.

6. گەلەك يى باشە بۇ ئلتىھابا رەحمى.

7. گەلەك يى باشە بۇ راوستاندنا زكچوونى.

تېيىنى: چ مەترسى ل سەر ئەقى گيايى نينه ب تى ئەو ئافرەتتىن
(متلازمة PCO) ھەي، نانكو كىس د رەحمىدا، چونكى ئەق گيايە دى
ئەقى كىسى ب ھىزتر لىكەتن، ھەگەر تە دقۇت مفاى زى و مەبگىرى بۇ ئەقى
نارىشى دقۇت بەيتە تىكەلكرن ل گەل گيايى (المردقوش).



روزمارى / اكليل الجبل : Rosemarinus Officinalis



گيايى روزمارى نىكەم جار ھاتە نياسين ل ئەوروپا كو باشترين گيايە بۇ ب
ھىزكرنا بىردانكى (تقوية الذاكرة) و ھەتا نوگە ل وەلاتى يونانى ل دەمى
ئەزمونان دسوژن د ناف مالاندا، داکو زارۇكىن ئەوى خىزانى مفاى زى
وەرگرن، چونكى زەيتەكا فرۇگە (طيار) تىدا ھەيە.

باشيىن ئەقى گيايى:

1. گەلەك يى باشە بۇ ب ھىزكرنا بىردانكى (تقوية الذاكرة).
2. گەلەك يى باشە بۇ دروستكرنا زفرۇكا ھەيفانە ل دەف ئەوان كچىن
پىگەھشتى ل دەمى كو زفرۇكا ھەيفانە نەبين.
3. گەلەك يى باشە بۇ دروستكرنا ھۆرمونىن ناھرەتى.



4. زميتا وي گەلەك يا باشە بۆ چارەسەرييا سەر ئىشان (جىوب انفيه)

جىوبىن دىنى.

5. گەلەك يى باشە بۆ چارەسەرييا ئاريشىن پىرچى.

6. گەلەك يى باشە بۆ دىرىخستنا ھەوايى زكى.

7. گەلەك يى باشە بۆ ب لەزكرنا زھىرۇكا خوينى.

8. گەلەك يى باشە بۆ ئەوان كەسىن ل وەرزى زھىستانى لەشى ئەوان ب

سارى دىمىنىت (الاطراف).

9. گەلەك يى باشە بۆ كىمكرنا فشارا خوينى.

10. گەلەك يى باشە بۆ ئاريشىن زھرافى.

11. باشە گەلەك بۆ دىرىخستنا ئاڧا زىدە ژ لەشى (مدرر للبول).

تېببىنى: ئەڧ گىايە چ مەتپسى ل سەر نىنە بۆ مەزن و زارۇكان يى باشە،

ب تنى ئەو كەسىن چارەسەرييىن دوم دىرېژ وەردگرن ل بەر دەستى كەسىن

شارەزا د بوارى دەرمانىن سىرۇشتىدا.



دارا سوسی/ عرق السوس: Liaurice Glycyrrhiza



دارا سوسی نانکو (عرق السوس) دبیژنی بایری گیایی، چونکی بهری 4000 سالا هاتییه نیاسین کو باشرین گیایه مروّف پی دهیته چاره‌سەگرن. گیایه‌که دریزاهییا وی دگه‌هیته 1.5م گولین مۆر تیدا هه‌نه رهین وی دگه‌هه‌هه‌تا 2 مه‌تران ل بن نه‌ردی ره‌نگی وان هه‌هوایی تاری د نافه ره‌اندا ره‌نگی زهره بارا پتر نه‌ف گیایه ل عیراقی و سوری و ئیرانی شوین دبیت.

ژباشییین نه‌فی گیایی:

1. گه‌له‌ک یی باشه بو چاره‌سەرییا نلتیه‌بابا مفاصلان.
2. گه‌له‌ک یی باشه بو بلندکرنا فشارا خوینی.
3. گه‌له‌ک یی باشه بو چاره‌سەرییا هه‌می ناریشین گولچیسکی.



4. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا (الغدة الكظرية).
5. گەلەك يى باشە بۇ كىمكرنا كولسترولى ل سەر مىلاكى.
6. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا ھەمى جورىن بەكتريا.
7. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا قەرحا گەدى (مەعیدە).
8. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا ھەساسىيا سىنگى.
9. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا بەرسوزا گەدى (حموضة المعيدة).
10. گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا ئارىشىن پىستى (تصبغة ،
سەروچاق).
11. گەلەك يى باشە بۇ دەرىخستنا رەملى ژ گولچىسكان.
12. گەلەك يى باشە بۇ كىمكرنا رېژا روماتىزى د ناف خويندا.

تېببىي: چ مەترسى ل سەر ئەفى گىايى نىنە، ب تىنى ئەو كەسىن فشارا
خوينى يا بلند ھەبىت چىنابىت ئەفى گىايى بكارىبىنيت. ئەو كەسى فشارا
خوينى (ضغط الدم) ھەبىت و دققت ئەفى گىايى بكارىبىنيت پىندىقىيە ل
گەل گىايى (اكلیل الجبل) روزمارى بكارىبىنيت.



كولندى زەر / قرع اليقتين: Pumpkin Cucurbitan Pepo



كولندى زەر ئىكەمىن چار ل سەر دەمى يونس پىغەمبەرى (س.خ) ھاتىيە نىاسىن. ئىكە ژ گيايتىن باش گو ھاتىيە نىاسىن ديارىيە ژ دەق خودايتى ئىكانە مروۇف پى دەيتە چارسەركرن، چونكى گەلەك جورىن ڧىتامىنان تىدانه وەكى ڧىتامىن A+B+B2 و كالسيوم و مگنسيوم و ئاسن و ماددىن پافزكرنى (ماددة مطهرة) دەيتە بكارئىنان.

ژ باشىيىن ئەڧى كولندى:

1. گەلەك پى باشە بۇ دەريخستنا كرمان ژ ناف زكى.
2. گەلەك پى باشە بۇ شاندىنا تىھنا مروۇڧى.
3. گەلەك پى باشە بۇ ساخكرنا برىنا سوكەرييى.



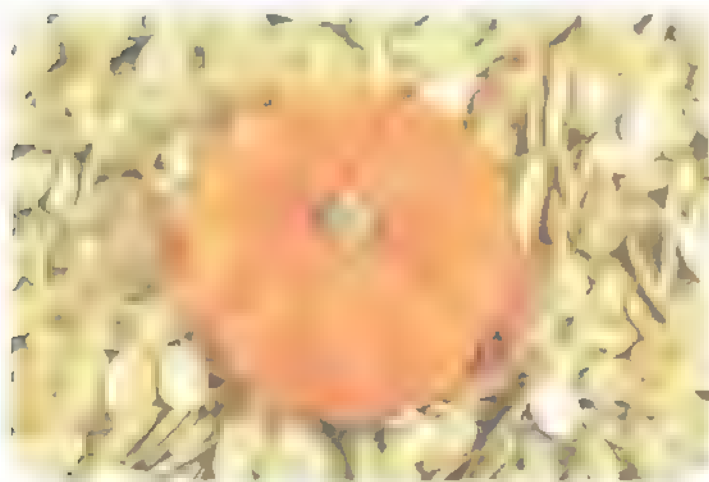
4. گەلەك يى باشە بۇ زىدەكرنا ھۆرمونى تىسسترون ل دەق زەلامان.

5. توفى ۋى يى باشە گەلەك بۇ چارسەرييا غودە پروساتات.

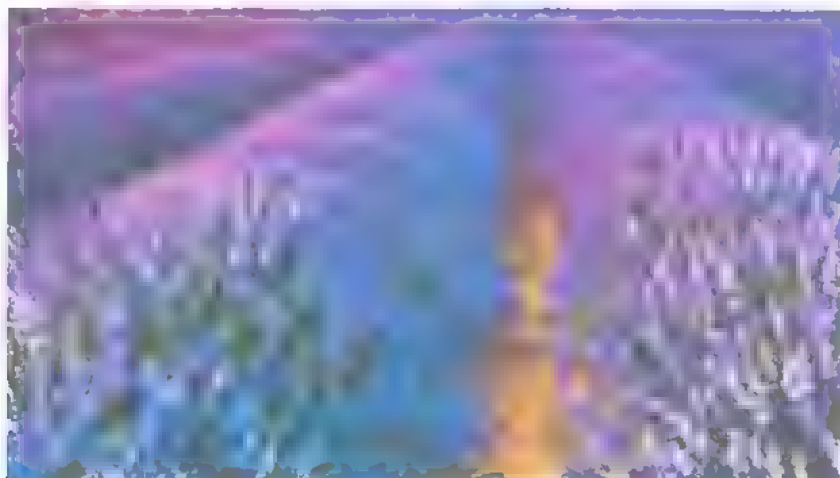
6. گەلەك يى باشە بۇ ھىزكرنا لەشى.

تېيىنى: چ مەترسى ل سەر گولندى زەر نىنە بۇ مروقى، ب تنى ئەو كەسىن

پىژەكا زۆر بخون، چونكى زىدە خوارنا ۋى زكچوونى پەيدا دگەت.



لاڧندىر / الخرامى Lavandula Officinalis Syn Labiate



گىايەكە دگەھىتە ھەتا 80 سم و گولەكا مۆر تىدايە، زمىتەكا فرۆكە (طيار)
تىدا ھەيە و ل گەل زمىتەكا عطري و تامەكا تەعل ژى تىدا ھەيە.

ژباشييين نهڧى گىايى:

1. گەلەك يى باشە بۆ چارەسەرييا ناريشين خەموگيى.

2. گەلەك يى باشە بۆ چارەسەرييا شەقىقە و سەر نيشانى.

3. گەلەك يى باشە بۆ چارەسەرييا ھەساسىيا سىنگى.

4. گەلەك يى باشە بۆ نارامكرنا لەشى.



5. زەيتا وى گەلەك يا باشە بۇ تەشەنجا ماسولكىن لەشى.

6. گەلەك يى باشە بۇ ب ھىزكرنا زھروكا خوينى.

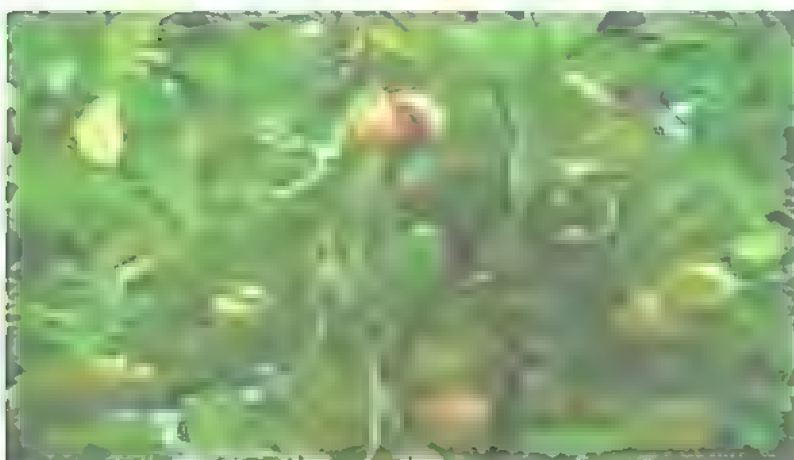
تېيىنى: نەھ گيايە مەترسى يا ل سەر ھەى نابىت بھىتە بكارئىنان، پىندھىيە

ل سەر دەستى كەسىن شارەزا و بسپۆر د بوارى گيايىن سرۆشتىدا بھىتە

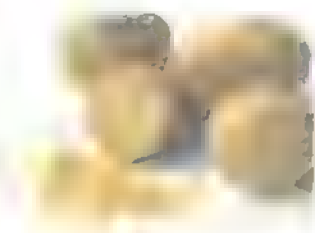
بكارئىنان و نابىت ئەو كەسىن جەساسى ھەبىت بكاربىنن.



گیزبوا / جوزة طيب: Nutmeg Myristica Fragrans



گیزبوا جوړهکى بوهاراتايه ل فى سهردهمى ل بازارى دهيت هروتن. مهرهه بؤ خوشکرنا تاما خوارنى خهک بکاردينن. من دقيت ل فيرى دياربکهه کو نهفه ماددهکى ژهراوييه ماددهکى بيھوشکهه يين تيډا، چونكى ماددى ميرستيسن و ماددى ايوجينول تيډا ههيه و ماددى سافروول تيډا ههيه و ماددى کامفنين تيډا ههيه کو جوړهکى بهاراتين گهلهک مهترسيداره ل سهر دموونى مروقى.



خەندەلك / الخردل : Mustarada Sinapis Alba



گىايەكى سرۆشتىيە ل وەرزى بهارى شىن دبىت، گولەكا زەر يا تىدا ھەى، من دقئىت باس ل ئەقى گىايى بىكەم، چونكى گەلەك مەترسى ل سەر ژيانا مروقى ھەيە.

باشىيىن ئەقى گىايى :

1. توقى وئ گەلەك يى باشە بۇ فەكرنا دەمار و پھىن دلى.
2. گەلەك يى باشە بۇ نارىشىن خوارنا گوشتى (داء الملوك).
3. گەلەك يى باشە بۇ نارىشىن كولبونا لەشى ژ ئىشا سوکەريى.
4. گەلەك يى باشە بۇ نارامكرنا ئىشان ددانى.
5. گەلەك يى باشە بۇ زەرۇكا خوينى.



تېببىي: مەتېرسييىن ئەفۇ گىيالى گەلەكن ل سەر ئەوان كەسىن ژ دەفۇ خۇ
 بىكاردىنن. ب چ شىوان نابىت ھەر كەسەك ژ دەفۇ خۇ بىكاربىنىت، پىدەفۈيە ل
 بەر دەستى كەسەكى شارمزاى د ئەفۇ بىوارىدا ھەبىت بىكاربىنىت. چۈنكى
 كارتىكرن پا ل سەر دەماران(عەصابان) پا ھەي:

- 1- گەلەك يا خرابە بۇ وان كەسىن ل وەرزى بوھارى دخۇن، چۈنكى دى
 ئارىشىن زىچوونى ل دەفۇ پەيدا كەت.
- 2- ئەو كەسىن جەساسىيا پىستى ھەبىت، چىتابىت خۇ نىزىكى ئەفۇ
 گىيالى بىكەن.



سپیناغ / السبناغ: Spinach Spinach Olderacea



گیای سپیناغ گیاه که ل کوردستانی و هه می دونیای شوین دبیت. یی تزییه ژ ڤیتامینان و ل هه ر جوار وهرزان یی هه ی. گیای سپیناغ ریژهکا زور یا ڤیتامینان یین د نافدا ههین وهکی (A , K , C ، ناسن، یود، کهریت، فسفور، حامض الفولیک، نشاء پروتین).

ژباشییین نه فی گیای:

1. گه لهک یی باشه بو چاره سه رییا کیمبوونا خوینی.

2. گه لهک یی باشه بو کیمکرنا ریژا شه کری د ناف خوینیډا.



3. گەلەك يى باشە بۇ ئاھرىتەن دووگيان.

4. گەلەك يى باشە بۇ ھەمى ئاھرىتەن ل دەمى زفروكا ھەيقانە.

5. گەلەك يى باشە بۇ دەرىخستنا (كەھروموگناتىسى).

تېببىنى: چ مەترسى ل سەر ئەفى گيايى نىنە بۇ بچويك و مەزنان يى باشە،

ب تنى ئەو كەسىن ئارىشە د كىمبوونا رېژەكا كالىسيومىدا ھەبىت ئابىت ئەفى

گيايى بخون، ز بەركو گەلەك ماددى (الوكسلات) يى تىدا ھەى.



دومبەلان / الكماه : Terfeziaceae



دومبەلان تشتەكە ديارىيە ژ دەق خودايى ئىكانە بۇ ھەزار و دەستكورتا،
چونكى پىژ ژ يا پىدقى فيتامين يىن تىدا ھەين، وەك: فسفور و پۇتاسيوم و
صوديوم و كالسيوم.

ژباشيىن وى:

1. گەلەك يى باشە بۇ زىدەبوونا رىژا خويى.
2. گەلەك يى باشە بۇ ب ھىزكرنا لەشى زارۇگان.
3. گەلەك يى باشە بۇ ب ھىزكرنا ھەستيان.



4. گەلەك يى باشە بۇ زېدەبوونا كېشى.

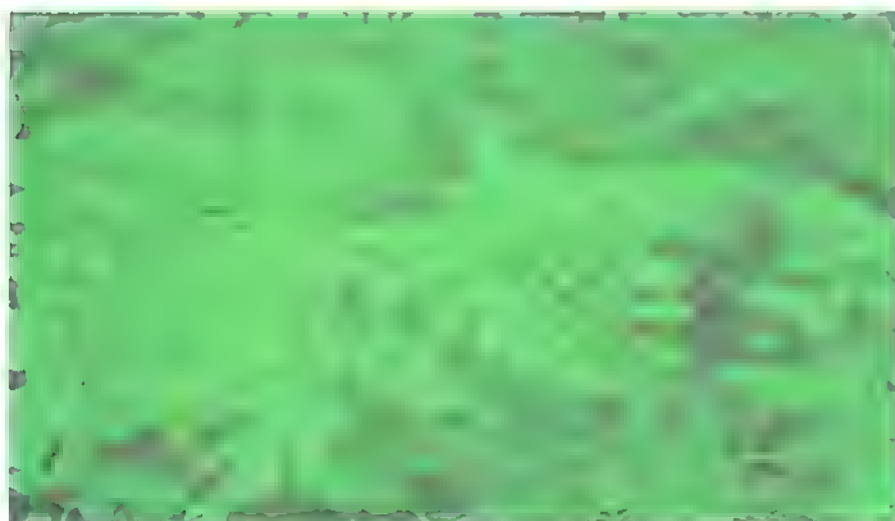
5. گەلەك يى باشە بۇ زېدەكرنا شىرى ئافرەتى.

تېيىنى؛ چ مەتپسى ل سەر دومبەلان نىنە بۇ زارۆك و مەزنان يا باشە، ب
تنى من دقئىت ل قىرى ئەز بۇ ھەوۋە دياربگەم چ راستى د ئاڧا دومبەلاندا بۇ
چارەسەرىيا ئارىشىن چاڧاندا نىنە و مەتپسىگە مەزن ل سەر چاڧان ھەيە.



مورینگا / مورینجا / فجل الحصان: Moringa Moringa

Oleifera



گیای مورینگا نیکه جار ل تایلهند هاتییه دیتن، د نوکهدا ل هلیپین و نهندلوسیا و نیپال دهیته چاندن.

باشییین نه فی گیایی:

1. گیایی مورینگا گهلهك فیتامین تیډا هه نه وهکی "پوتاسیوم و فیتامین

C فیتامین D و فیتامین A و کالسیوم و ناسن"ی.

2. گهلهك یی باشه بۆب هیژکرن و زیډهکرن و بهرگرییا لهشی (تقویه

المناعه).



3. گەلەك يى باشە بۇ كىمكرنا كروسترولى د نافا خوينىدا.
4. گەلەك يى باشە بۇ دژايەتياا ھەمى بەكتريا و ڧايرۇسا.
5. گەلەك يى باشە بۇ ئلتياھا گولچيسكى و ئلتياھا ھەوزا ميزلدانى.
6. گەلەك يى باشە بۇ ئلتياھا پروستاتا.
7. گەلەك يى باشە بۇ ھەمى ناريشين جومگان (مفاصل).
8. گەلەك يى باشە بۇ ب ھيزكرنا چافان.
9. گەلەك يى باشە بۇ زىدەبوونا خوينى و چارەسەريا كىمبوونا ناسنى.
10. گەلەك يى باشە بۇ ب ھيزكرنا پرچى و چارەسەريا ناريشين سەروچافان.

11. گەلەك يى باشە بۇ ب ھيزكرنا ھىكا ئافرەتى.
12. گەلەك يى باشە بۇ ب ھيزكرنا ھەستيان.
13. توفى گيايى مورينكا گەلەكى باشە بۇ كىمكرنا مخزونى رىزا شەكرى.

تېيىنى: چ مەترسى ل سەر ئەفى گيايى نينە بۇ ئافرەتتىن ب دووگان و زاروكى سنىلە پىدھىيە ل سەر دەستى كەسەكى شارەزا ۋەرگريت.



بابەت/ ئەو كەسەن نەقەين دەرماني كيميائي بخوت ئەق جورە گيايه ل

جەي وان دەيتە بكارئينان؛

* ناقين دەرماني كيميائي؛

* ناقين دەرماني گيايي؛

• دەرماني ئەسپرين.

زنجبيل.

• دەرماني كورتيزون.

رەھا سوسي.

• دەرماني فلاجين.

پيفاز.

• دەرماني ئلتياهات.

سير + جاترك.

• دەرماني ئمرازول.

پينگ + پتات + بەيبين.

• دەرماني مالتى فيتامين.

شوفان + سپيناغ.

• دەرماني پراسيتامول.

گولا بەيبين + لافيندەر.

• دەرماني خەموكى.

لافندەر + كەكەو.

• دەرماني لازكس.

ئەنەناس + گولا بەيبين.

• دەرماني ئلتياهاب عام.

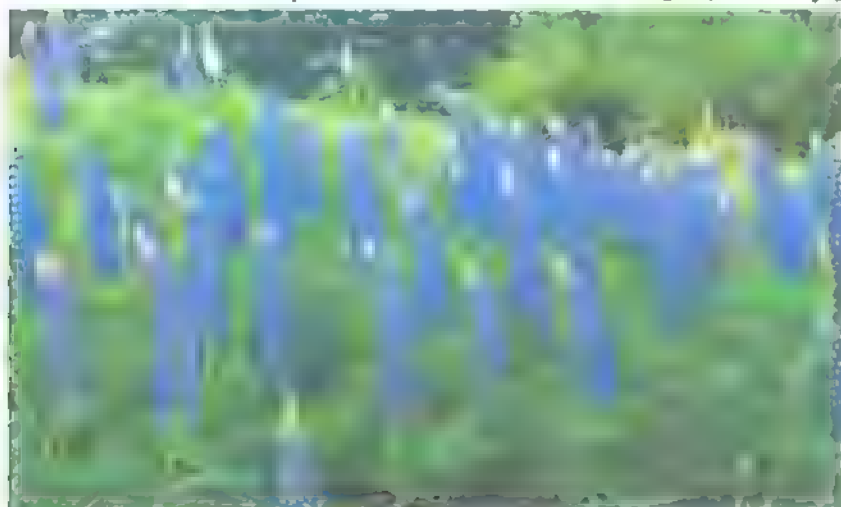
گەزنك.

• دەرماني گليسيلاج، ضغط.

كركدى.



گیاہەند / ترس : Lupin Luoinus Albus



گیاہەگە ل کوردستانی شین دبیت و ل ھەمی وەلاتین عەرەبی دەیتە نیاسین
کو باشترین چارەسەرێیە بۆ ئاریشین سوکەرایی، پەژەکا 40% پڕۆتین تیدا
ھەیە، ھەروەسا ماددین ئەلیستین و لوپیندین ژ بەر فی ماددی تەمەکا تەعل
تیدا ھەیە.

مفایین ئەفی گیایی :

- 1- گەلەك یی باشە بۆ ئاریشین سوکەرایی.
- 2- گەلەك یی باشە بۆ دەرئەخستنا کرما د نافریشیکاندا.
- 3- گەلەك یی باشە بۆ بەرگرییا میلاکی.



4-گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرييا پرسكىن سەروچاقان.

5-گەلەك يى باشە بۇ نارىشىن جومگەيان (مفاصل).

تېيىنى / نەو كەسىن كىماسىيىن فشارا خوينى ھەبىت نابىت بكارىينىت و

ئافرەتىن دووگيان نابىت بكارىينىن، ھەمى ئافرەت نابىت دەمى زفروكا

ھەيفانەدا بكارىينىن.



رہا زەر... الکرکم/ Turmeric/ Curcuma



رہا زەر ئانگو کرکوم، دارمگا گەلەك ب تەمەنە، ب تاییبەت ل وەلاتی هندی
دەیتە چاندن ل چەندین وەلاتی دى هاتییه نیاسین گو باشتین رھین دارییه
بۇ چارەسەرکرنی و د نوکەدا د هەمی مالاندا هەیه. دەیتە بکارئینان بۇ ل نافە
خوارنی من دیت یا گرنگە

ئەز بۇ هەو بەحس ل مفایین رها زەر بکەم، ژ بەر گو مادەیی کورکومین
تیدا هەیه.

مفایین رها زەر:

گەلەك یا باشە بۇ چارەسەرییا گەدەى (قرحه المعده).

گەلەك یا باشە بۇ هەمی ئارپشەیین میلاکى.

گەلەك یا باشە بۇ کیمکرنا ئیشانا گەدەى.



گەلەك يا باشە بۇ ژيېرنا (تصبغات)يىن سەروچاقان.

گەلەك يا باشە بۇ (التهابات مفاصل).

گەلەك يا باشە بۇ كىمكرنا كورسترۆل ل سەر مىلاكى.

گەلەك يا باشە بۇ ھەمى ئارېشەيىن پىستى.

گەلەك يا باشە بۇ ئارېشەيىن زەرافى (المرارة).

تېيىنى: رھا زەر چ مەتپسى ل سەر نىنە، نەگەر تە بىقېت مفايى

دروست ژى بېيى رھا زەر يا ساخلەم بگرە و ل مال بۇ خۇ ھوير بگە،

نەقا ل بازارى دەيتە فروتن يا ھويرگرى يا سافى نىنە.



كەلەمى... الملقوف... ئهانا Barassica oleracea Var/

Capitata



گىايى كەلەمىنى ھاتە نىاسىن ل ھەمى دونىايى كۈ باشتىن خوارنە بۇ
ھەمى مرقۇقان. يى ب مفايە و گەلەك فېتامىن تىدا ھەنە، وەكى
فېتامىن سودىۋۇم، پوتاسىۋۇم، فسفۇر، مەگنېسىۋۇم، ئاسن و فېتامىن سى و
بى و كېرېت تىدا ھەنە.

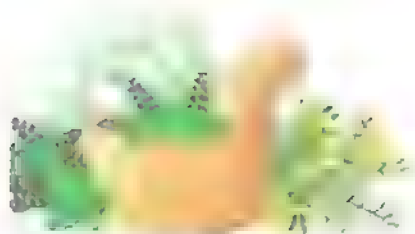
مفايىن خوارنا كەلەمىيى:

گەلەك يا باشە بۇ ب ھىزكۇرنا لەشى د وەرزى ھافىنىدا، ژ بەر كۈ يى
پرە ژ فېتامىنان.

گەلەك يا باشە بۇ كىمكۇرنا ئازارا زھۇكا ھەيقانە.

گەلەك يا باشە بۇ كىمكۇرنا يورپيا ل ناف خوينى.

گەلەك يا باشە بۇ كىمكۇرنا ئىشان سەرى.



گەلەك يا باشە بۇ كىمكرنا كىشا لەشى.

گەلەك يا باشە بۇ چىكرنا ماسكى، كەلەمى بۇ شىداندا زك و پانان
پشتى دووگيانىيى.

گەلەك يا باشە بۇ چارەسەرييا كولبوونا دەفى.

گەلەك يا باشە بۇ چارەسەرييا ئاريشىن دەنگى.

گەلەك يا باشە خوارنا پھىن گەلەمىيى بۇ كىمكرنا پىزەيا شەكرى د ناف
خوينىدا.

گەلەك يا باشە كەلەندا بەلگى وئ بۇ ھەمى ئاريشەيىن پىستى.

تېيىنى... چ مەترسى ل سەر فى گىاي نىنە، ب تنى ئەو كەس ئاريشە د
قۇلۇنىدا ھەبىت چىنابىت بخوت.



گیای السعد...السعد Cypress/ CYPERUS LONGUS



گیایه‌کێ که‌قنه، هاتییه نیاسین ل عراق، سوریا، مسری و لبنانی.

گیای السعد هاتییه نیاسین ب نافئ گیای دلی.

که‌له‌ک یی باشه بۆ کیمکرنا لیدانی دلی و ب هیژکرنا ماسۆلکین دلی
(خفقان القلب).

که‌له‌ک یی باشه بۆ نه‌هیلانا بیهنا نه‌خۆش ژ ده‌فی.

که‌له‌ک یی باشه بۆ له‌زکرنا زه‌فرۆکا هه‌یفانه (تنزیل الدوره الشهریه).

که‌له‌ک یی باشه بۆ چاره‌سه‌رییا کولبوونا ددانی.

که‌له‌ک یی باشه بۆ ب هیژکرنا له‌شی و زیده‌کرنا جه‌زا جنسی ل ده‌ف
زه‌لامان.

تیبینی: چ مه‌ترسی ل سه‌ر فی گیای نینه، ب تنی ئه‌و که‌سی زیده ژ یا
پیدای بخۆت، دی کارتی‌کرنی ل سه‌ر ده‌نگی وی که‌ت و ئه‌و که‌سی
حه‌ساسیا گه‌وریی هه‌بیت، چینه‌بیت بخۆت.

كەرەفس الكرافس *Apium graveolens*



گيايىن كەرەفسى نوكلەل ھەممى دونيايىن دەھىتە چاندن، ژ بەر كو زۆر
فيتامين تىدا ھەنە. زمىتەك ياد نافع كەرەفسىدا ھەي دىيژنى زەيتا
لەيمۇنى 60% يە و زەيتا ئەلسىلىنى 10% يە و گەلەك جۇرپىن فيتامينان
تىدا ھەنە.

مفايىن كەرەفسى...

گەلەك ياشە بۇ چارەسەرىيا رۇماتىزى.

گەلەك ياشە بۇ زىدەبوونا رېژميا خوينى.

گەلەك ياشە بۇ پاقشكرن و شويشتنا گولچىسكان.

گەلەك ياشە بۇ دەرئىخستنا ئاھا زىدە ژ لەشى.



گەلەك يا باشە بۇ كىمكرنا مادەيى يوريا و كرياتىنى ل نائۇ گولچىسكان.

زەيتا كەرەفسى گەلەك يا باشە بۇ زىدەكرنا تۆقى زەلامى.

تېبىنى: ب ھىچ شۆەيەكى نابىت نافرەتىن ب دووگيان بخوت و

نافرەتىن ل دەمى شىردانى بۇ زارۆكى.



شىلندەرا سۇر ... البنجر الاحمر Beta vulgaris



گيايىهكە كۈھاتىيە نىاسىن ل دونىايى ھەمىيى، دەيتە ب رېزا ديارىيى
ژ دەق خودايى نىكانە بۇ مروۇقان. گەلەك جوړىن فيتامينان تىدانە،
وەكى فيتامين ئەى A، بى B و بى 1.

مفاين شىلندەرا سۇر....

گەلەك يا باشە بۇ چارسەرييا نىنيمييان (فقر الدم).

گەلەك يا باشە بۇ بلندكرنا فشارا خوينى.

گەلەك يا باشە بۇ راوستاندنا خوينى د ناق رەحميدا (ايقاف نزيف الرحم).

گەلەك يا باشە بۇ ب ھىزكرنا بەرگرييا لەشى.

گەلەك يا باشە بۇ چارسەرييا ناريشەيىن گولچيسكى و زەرافى.

گەلەك يا باشە بۇ زاروكان، ھەستىكى وان ب ھىز دئىخيت.

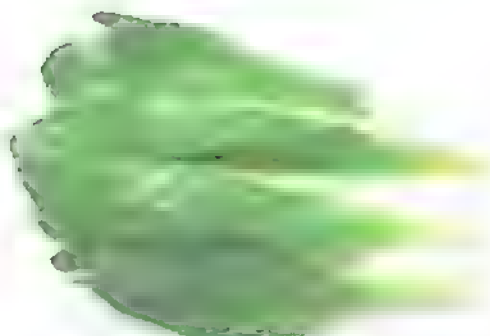
گەلەك يا باشە بۇ پاقشكرنا قۇلۇنى



تێبینی: چ مەترسی ل سەر ھی گیای نینه، ب تنی مفايین وی دهفیت تو ب
خافی بخوی یان بکهیه شهربهت ل گهل گیزمر یان سیفان. تو دی هان مفايان
ههميان بینی چونکی ب کهلاندنی نیقهك مفاي وی دهجیت.



بەقلى ... السلق Subsp/ Cicla



بەقلى گىياھەكە ل ھەممى مالان دەھىتە بكارنىنان، گەلەك مفا تىدا ھەنە و گەلەك جۆرىن فیتامىنان ھەنە، وەك فیتامىن ئەى A و فیتامىن ج G و رېئەيەكا زىدە ئاسن تىدايە و زىدە ماددىيى كلورفىلىلى.

مفايىن بەلگى بەقلى...

گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرىيا نازارىن قۇلۇنى.

گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرىيا ھەبزوونى و نەرمكرنا زى.

گەلەك يى باشە بۇ دەرئىخستنا غازاتىن زكى.

گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرىيا كەفشكا پرچى.



گەلەك يى باشە بۇ ئارېشەيىن باۋەسىرى.

گەلەك يى باشە بۇ ژېرنا قونىران (حبە بغداد).

گەلەك يى باشە بۇ چارەسەرىيا كولىۋونا پىستى لەشى.

تېببىنى: چ مەتپسى ل سەر فى گىاي نىنە، ب تنى ئەو گەسىن ئارېشە د (غودە

الدەقىە) ھەبىت، نابىت بىخۇن.



دارچین ... القرفة : Cinnamomum verum



دارچین داره که تایبته ل وهلاتی چین و ل هندی دهیته چاندن، داره که بلندبوونا وی دگه هیته 13 مه تران و تیقله ک ل سهر شوین دبیت 2 سانتیمه تر دهیته کرن د و مرزی بوهارئ و ل و مرزی هافینی هه تا ژییی دارئ دگه هیته 7 سالن.

مفایین گیایی دارچینی:

گه له ک یا باشه بۆ کیمکرنا ریژه یا شه گری د ناغ خوینیډا.

گه له ک یا باشه بۆ زیده کرنا هورموونی تیستوستیرونی ل دده زه لامان.

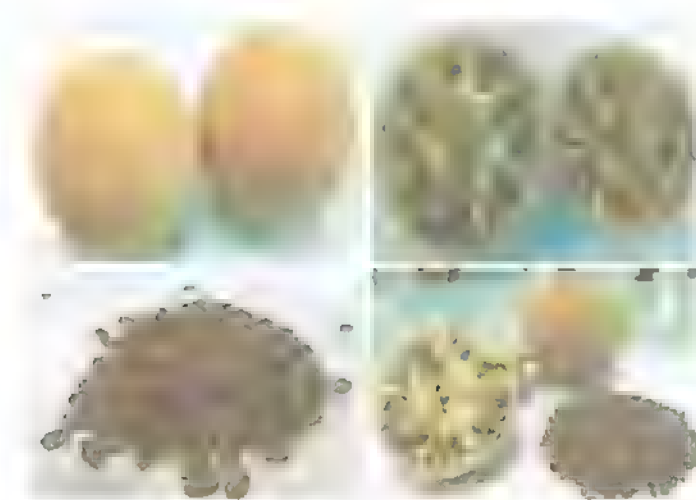
زهیتا وی گه له ک یا باشه بۆ ناریشه یین ماسولکین دهست و پنیان (الشد العضلي).

گه له ک یا باشه بۆ وان که سان د و مرزی زهستانیدا له شی وان زیده سار ببیت.

تیببئی: نا هره تین ب دوو گیان نابیت ب هیج شیوهیه کی دارچینی بکاربنین و نه و که سین ناریشه د قولونیدا هه بیته نابیت بکاربنینیت.



گیایی حەنزەل... الحنظل Citrullus colocynthis



گیایی حەنزەل، گیایەکە ل وەرزی ھافیئ شین دبیت. ھەبارەیا وی تەمەتی پرتەقالی لیدھیت، دەمی شین دبیت ڕەنگی وی یئ کەسکە و ل دەمی دگەھیت ڕەنگی وی زەر دبیت. ل عیراق، سوریا و ئەفریقیا ب زیدەمی شین دبیت. دەیتە نیاسین ب گیایی ژەھراوی. مەن دیت ل ڤیری زۆر یا گەرنگە بەھس بەکم، چونکی ھەتا نوکە خەلک بکار دئینیت ب مەرەما کیمکرنا کیشا لەشی. گیایەکە زۆر مەترسی ل سەر گیائی مەروفی ھەیە، چونکی مادەیی "کولوئینئین" تیدا ھەیە. ئەم گیایە دەیتە بکارئینان بۆ مفاصل و ئاریشەییئ ھەقەرەتئین پشٹی و پۆماتیزی.

تیببئی: زۆر مەترسی ل سەر ژيانا مەروفی ھەیە، ئەو کەسی ژ دەف خوۆ بکار بئینیت ب مەرەما چارەسەریا ھەبزوونی ناھیتە بکارئینان، پیدڤیە ل سەر دەستی کەسەکی شارەزا و بسپۆر د بوازی دەرمانئین گیایی سروشتیدا.



كوريا ههسپى كنباش الحقول / ذنب الخيل / Horse tail

equisetum arvense



گیاہہ کہ دھیتہ نیاسین ل ئورؤپا، بلنداهییا وی 40 سانتیمتره، یا پرہ ژ دافین زراف و ل و مرزئ هافینئ دھیتہ کرن.

مفایین ئهفی گیای:

گهلهك یا باشه بؤ دهرئیخستنا بهرکئ گولچیسکئ.

گهلهك یا باشه بؤ چارهسه ریا وهرماندنا پروستاتان.

گهلهك یا باشه بؤ فرههکرنا ماسؤلکئین میزلدانکئ.

گهلهك یا باشه بؤ چارهسه ریا (التهاب) ایدیئن ددانان.

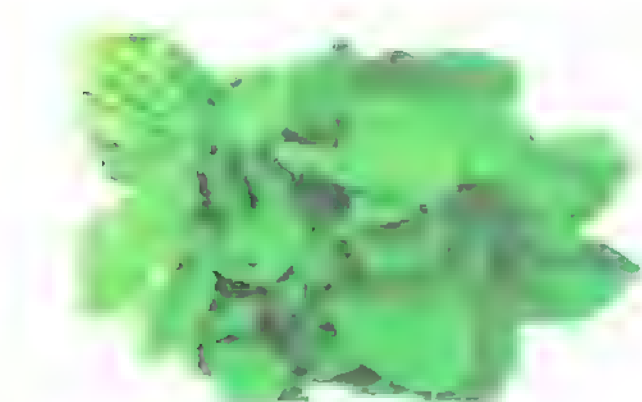
گهلهك یا باشه بؤ راوهستاندنا خوینبه ربوونا گهدهی.

گهلهك یا باشه بؤ (التهاب) ا گولچیسکئ.

تیبینی: نهف گیاهه دھیتہ بکارنینان ب دهستئ کهسانئین شارهزا د نهفی بواریدا



جەرچیر... الحرشا *Eruca vesicaria ssp / sativa*



گیاهه که دهیته نیاسین بهلگئی وی د کهسکن و دهیته چاندن ل عراق، سعودیه، سوریا و ل ههمی نورپا و ل ههمی وهرزان دهیته چاندن، گیاهه که پر فیتامین تیډا ههیه. وهک فیتامین سی C و یودو کبریت ئاسن و کالسیۆم تیډا ههنه.

مفایین گیایی جەرچیری:

گهلهک یی باشه بۆ چارهسهرییا خوینبهربوونا پدییا ددانان.

گهلهک یی باشه بۆ زیدهگرنا هورمۆنی تیستسترونی ل دهق زهلامان.

گهلهک یی باشه بۆ کیمکرنا نازارین روماتیزمی.

گهلهک یی باشه بۆ دهرئیخستنا بلغهمی سینگی.

گهلهک یی باشه بۆ چارهسهرییا ناریشهیی پرچی.

زهیتا جرجیری گهلهک یا باشه بۆ چارهسهرییا سوتنا ههتافی.



گەلەك يى باشە بۆب ھېزكرنا ھەستى و لەشى زارۇكان.

تېيىنى: نەو گەسى ئارېشەيېن (غددە الدرقىيە) ھەبىت و ئافرەتېن ب دووگيان
ئابىت بخۇن.



كافور... الاوكالبتوس Cinnamomum camphora/

eucalyptus



گیاہ کہ نیکم جار ہاتیہ دیتن ل ٹوسٹرالیا، گیاہ کہ بہلگن وئ یئ کہسکہ،
تامہ کا زیدہ تہعل تیدایہ. بہلگن وئ زمیتہ کا عطری تیدایہ ب پڑہیا 5%
مادہ یئ الاوکالبتول تیدا ہہیہ، پڑہیا 70% مادہ یئ ٹہلپنین و مادہ یئ
سینیؤل تیدا ہہیہ.

مفایین کافوری:

زہیتا وئ گہلہک یا باشہ و دہیتہ بکارنinan بؤ ہہمی ناریشہ یئ ماسولکین
لہشی.

گہلہک یا باشہ بؤ چارہسہرییا ناریشہ یئ ہناسہ دانئ.

گہلہک یا باشہ بؤ چارہسہرییا مہلاریان.

گہلہک یا باشہ بؤ ناریشہ یئ دہزانتری.



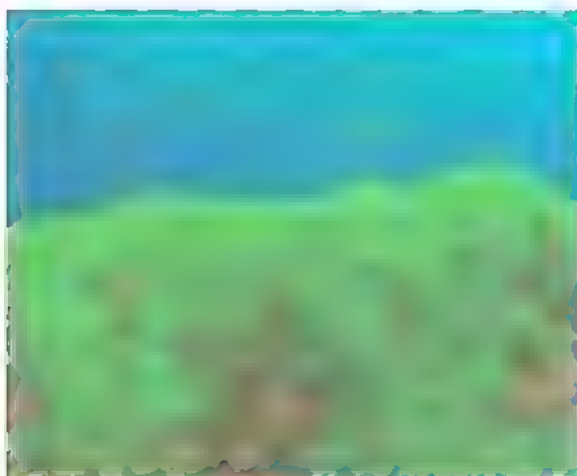
گەلەك يا باشە كو دەيتە تىكەلكرن ل گەل زەيتا زەيتونى بۇ نارىشەيتىن
سوتنا پىستى.

تېيىنى: ئەف گيايە زۆر مەترسى ل سەر ژيانا مروقى ھەيە، ئەو كەسى ژ دەف
خۇ بكاربىنيت پىدفيە ل سەر دەستى كەسەكى شاردزا بيت د ئەفى بواريىدا.
ئەو كەسى ھەساسى ژ بېھنا زەيتا وى ھەبيت، نابيت بكاربىنيت.



كەڭزا ئاقى... طحالب الماء Duck weed algae/ focus

species



من ب فەر دىت ئەز ل قىرى بەحس ل ھندەك ژ مفايىن ئەقى گىاي بکەم.
زۆر كەس ھەنە ل دەمى چارەسەرىيا خۆ ب گىايى سروشتى بکەت و چ مفاى
نابىنىت ژ چ جوړىن گىاي، ئەف جوړى كەڭزا گىايى ئاقى گەلەك
چارەسەرىكرن پى ھىتە كرن، ل ھندەك وەلاتان وەك يابان و صين و تايلەند
و كوریا، چونكى مفا و فیتامینىن تايبەت تیدا ھەنە، كو د ناف گىايى ل سەر
ئەردى نین. فیتامینىن وى ئەفەنە: زنبق، ئاسن، الكادیوم، رصاص و پىژدیهكا
زۆر ژ مادەيى كورلوفیل تیدا ھەيە و پىژدیهكا زۆر يا پوتاسیۆمى و
مەگنسیۆمى تیدا ھەيە.

مفايىن ئەقى گىاي:

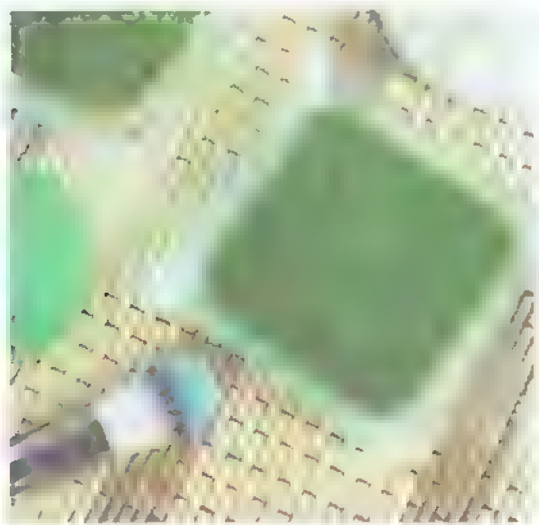
دبیتە چارەسەرى بۆ وان كەسىن گىشا وان زۆر يا گىم بیت.



دېتە چارەسەرى بۇ وان كەسپن نەخۇشىپن دۆمدرېژ ھەبن.

دەيتە بكارنېنان بۇ وان كەسپن پرۆگرامپن خوارنې يپن تاپەت.

تېپېنى: ئەڭ كەڭزە نايت ھەر كەسەك ژ دەڭ خۇ بكاربىنېت، پېدھىيە ل
سەر دەستى كەسپن شارەزا بەيتە بكارنېنان.



رەشپەشك ... الحبة السوداء / حبة البركة / *Nigella sativa*

black cohosh



رەشپەشك تووفەكە ژ كەفندا ھاتىيە نىاسىن كو دھىتە بكارنىنان بۇ چارەسەرىيا ھەمى ئىشان و ل ھەمى وەلاتان دھىتە چاندن، ئى ژ ھەمىيان باشتەر ئەو جۆرە ل سەودىيە دھىتە چاندن و گەلەك مفا د نافدا ھەيە و گەلەك جۆرى زەيتى تىدا ھەيە وەكى زەيتا فېرۇك (زيت طيار) كو دگەھىتە 10% و زەيتا گران تىدا ھەيە دگەھىتە 35% (زيت ثابت) و مادەيى جلىكوسيد و مادەيى ئىمۇھىدركىنون و فوسفات و ناسن و كالسىۇم و فېتامين ئەى A تىدا ھەيە.

مفايىن تووفى رەشپەشكى:

گەلەك يا باشە بۇ چارەسەرىيا كوۋكى.

گەلەك يا باشە بۇ تەناكرنا ئىشان روپىكا زكى.



گەلەك يا باشە بۇ ئارىشەيتىن زەراڧى.

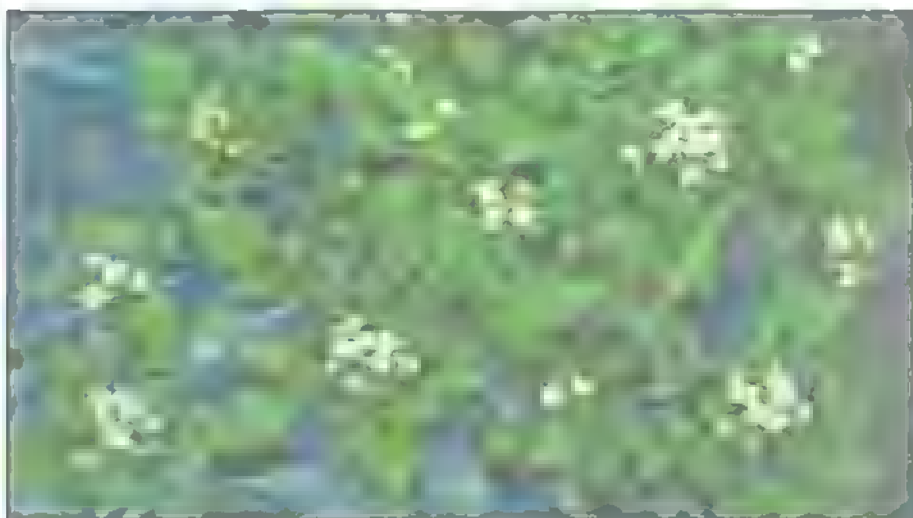
گەلەك يا باشە بۇ چارەسەرىيا جەساسىيا سىنگى و گەورىيى.

گەلەك يا باشە بۇ گىمكرنا فشارا خوينى.

تېيىنى: نابىت تو تۆڧى رەشپەشكى يى ھوپرگىرى بگىرى و مەتپسى ھەيە ل
سەر ئافەرتا ب دووگيان كو نابىت بخۆت و ئەو كەسىن ئارىشە د نزمبوونا
فشارا خوينىدا ھەبن، نابىت بكاربىتىن.



پیز / قره العین: Water Cress Nasturtium Officinale



گیایه‌کی سرۆشتیه ب تنی ل عیراقی و سورییی و سعودییی شوین دبیت. ل
نافا نافی و ل بهر لیفین رویبارا شوین دبیت. ل ومرزی بوهارئ دهرده‌فیت
تامه‌کا ته‌عل و تیژ تیدا هه‌یه و پره ژ فیتامین C و فیتامین E و جلیکوسید
و ناسنی.

ژمفایین نه‌فی گیایی:

1- گه‌له‌ک یی باشه بو دهریخستنا نانا زیده ژ له‌شی.

2- گه‌له‌ک یی باشه بو چاره‌سه‌رییا ئیلتیه‌بابا سینگی.



3- گەلەك يى باشە بۇ چارمەرييا ھندەك جۇرپىن سوتنا پىستى.

4- گەلەك يى باشە بۇ چارمەرييا پرسكىن ئافچاھان يىن گەنجاتىيى.

5- گەلەك يى باشە بۇ پ ھىزگىرنا پىرچى.

6- گەلەك يى باشە بۇ زىدەگىرنا ھەزا جنسى ل دەھ ئافرەتا و چارمەرييا

(البرود الجنس).

7- ھارىكارە گەلەك بۇ ھاتنا زفروگا ھەيفانە. چ مەترسى ل سەر نەھى

گىايى نىنە ب تى ئافرەتىن ب دووگىيان بلا زور نەخون.



هۆشدارى:

تووشى نەشان خەلەتتايان نەبە پىشتى خوارنى:

1. نافى ل گەل خوارنى نەخۆ دا تووشى قولون و گەدى (مەعیدى) و

قەلەویيى نەبى، چونكى خودايى مەزن د قورئانا پرۆزدا دبیژیت: (كلوا

و اشربوا) چ جارا خودايى مەزن نەگۆتییە قەخۆن و بخۆن.

2. جگاره و چا و نارگیله زۆر د زیان بەخشن، پىشتى خوارنى دى تووشى

کیمبوونا ریژا پرۆتین و ناسنى بن د نافى خوينیدا.

3. هەمى جوړین فیقى بەرى خوارنى ب 40 خولەکان پان دەمژمیرەكى

دقیقت بەینە خوارن ب تنى ئەف جوړە فیقى دروستە پىشتى خوارنى

نەوژى (ترى، ھنار، قەسپ، ھزیر).

4. چ جوړین وەرزشى نابیت ئیکسەر پىشتى خوارنى تو بکەى.

5. چ جاران خوارنى نەخۆ و ئیکسەر بنقى، چونكى دى تووشى ناریشین

کورسترولى و ناریشین دلى بى.

6. چ جاران قاویشا پەنتەرۆنى ئیکسەر پىشتى خوارنى سست نەکە. چونكى

دى تووشى ناریشین قولون و گەدى (مەعیدەى) بى.



7. باشتىن جۇرئىنى بۇ پاراستنا ھەمى نەندامىن لەشى كۈب شەۋب

تنى دەينە بكارنىنان ئەۋزى ھنارە.



جوانکاری و مضایق بکارینانا صبار:

ئەف بابەتە گەلەك گرنگە چونكى ل فى سەردەمى بازارگان ل بازاری بەلگىن
صبارى دفرۆشن لى كەس نزانیت رىكا دروست چەوايە و ئەگەرىن وى چنە.

ل دەستپىكى دەمى تو دچيە بازارى دى بەلگى صبار بينين:

1. باش بەرى خۆ بدە بەلگى چ خالىن سېى ل سەر بەلگى نەبن، چونكى

نەو جوۆردكى فطريات يە و يى باش نينە تو بكاربينى.

2. دەمى تو بەلگى صبار دئىنى دقئىت ل سەرى هەتا بنى بەلگى رەنگى وى

كەسك بيت و چىنابيت رەنگى رەش و قەهوايى ل سەر بەلگى هەبيت.

چىنابيت خالىن سېى ل سەر بەلگى هەبن، چونكى ئەو خالىن سېى و

رەنگى قەهوايى نيشانين فطرياتان د ناڤ بەلگىدا هەنە. دبیتە ئەگەرى

حەساسىيا پىستى. تەمەنى بەلگى صبار ژ روژا دەيتە ژيڤەگرن ب تنى

4 روژن، چىدبیت تو بكاربينى لى ب مخابنيڤە دبىنم نوکە ل بازاری يا

چرمىسى و بى سەروبەرە دفرۆشنە خەلكى، ئەو خالىن من گوتين هەمى

نەگەر تە ديتن ل سەر بەلگى صبارى ب چ رىكا بكارنەنينە.



مفا و رېځيڼ بكارئينا نا صبارى:



1. گەلەك يى باشە بۇ ئەكرىما سەھىيە.

رېځ: 1 كەفچكى جىللى صبارى ل گەل 1 كەفچكى ھىڭقىنى تىكھەل بىكە و
پۇژى دوو جاران بكاربىنە.

2. باشە گەلەك بۇ سەروچاڧىن ھىك.

رېځ: 1 كەفچك و ... ژ جىللى صبارى ل گەل 1 كەفچكى مەزن يى زەپتا گىزا
ھىدى تىكھەل بىكە و پۇژى دوو جاران بكاربىنە.

3. گەلەك يى باشە بۇ سەروچاڧىن دوھنى و گرتنا مسماتان.



رېښه: 1 كهفچكى جىلى صبارى ل گەل 1 كهفچكى خوشاڧا (عصيرا) لەيمونى
تېكەهل بكه و رۆژى دوو جاران بكارىينه و ھەر جارەكى 20 خولەكان بەيەلە و
پاشان بشۆ.

4. باشە گەلەك بۇ ژېرنا تىجائيد و كورىشكىن نافچاقان.

رېښه: 1 كهفچك جىلى صبارى ل گەل 1 كهفچكى زەيتا باھىڧان... و رۆژى
جارەكى بكارىينه ژ دەمى شەقى ھەتا سېدى و بشۆ.

5. گەلەك يى باشە بۇ نافچاقىن ھەساس و گەلەك سۆر دىن.

رېښه: 1 كهفچكى جىلى صبارى ل گەل 1 كهفچكى ناڧا خيارى تېكەهل بكه و
پاشى بشۆ، ھەفتىيى 3 جاران.

6. گەلەك يى باشە بۇ پىرچا سوتى و ب ھىزكرنا پىرچى و كىمكرنا وەريانا
پىرچى.

رېښه: 1 بەلگى صبارا مەزن ل گەل 4 كهفچكىن زەيتا گىزا ھندى ل گەل 4
پىرتىن سىرى ھەمىيان تېكەهل بكه د نامىرى عەسارىدا و بكه ماسك و بدانە
سەر پىرچا خو بۇ ماوى 40 خولەكان و پاشى بشۆ، ھەفتىيى 3 جاران



بكاربىنە، نەگەر تە بىقېت تو مفايىن باش ژ بەلگى صبارى بىيىنى گولا صبارى

تەمام بىكرە و ل مال بچىنە و رېۋزانە ل دويىف يا پىدقى بكاربىنە.



بابەت / چاۋاننىيا رېكا زېدەبوونا كېشا لەشى :



ل ھى سەردەمى دىيىم گەلەك كەسان دقېت كېشا خۆ زېدەبىكەن، گەلەك
سەردانا جەيىن گيايىن سرۆشتى و دەرمانخانان دكەن ب رېكا جەيىكان كېشا
لەشى خۆ زېدە دكەن. مەن دىت ل ھىرە يا گىرنگە ئەز بۆ ھەوۋە دوو بابەتەين كو
ب رېكا سرۆشتى باس لى بىكەم:

1- تىكھەل (خلطة) پىكھاتىيە ژ ئەقان جۆرەين گيايى، ھەر جۆرەكى 25 غم.

شوفان/ حلبة/ شمر /كراويه /حبوب اللقاح /سمسم / فول سودانى / خميرة

البيرة /حب العزيز.



نىڭ كىلو ھىنگىڧىن تىكھەل بىكە و رۇۋى 3 جاران بخۇ، كەڭچىكەڭ مەزن پىشتى خوارنى.

رۇۋى جاردەڭى ئەڧى عەسىرى ڧەخۇ:

شىر + موز + قىسپ.

رۇۋانە نىڭ گلاسنى عەسىرى ڧەخۇ، بۇ ماۋى دوو ھەڧتىيان ئەنجام دىاردىت.

2 شروڧەكرنا سروشتى بۇ زىدەكرنا كىشا لەشى و ب ھىزكرنى 7 لىڧىن

ھىزىرىن ھىككىرى، ل گەل 1 كەڭچىڭ رىزانك، ل گەل 1 كەڭچىڭ...

(شەمبەلىك) حلبە بىكە د ناق گلاسەڭى ئاقى و ب شەڧ بھىلە ھەتا سىڧىدى،

دەمى تو ژ خەو ھىياردىبى ئاڧا وى زەلال بىكە و بەرى خوارن و ڧەخوارنى

ئانكو (ب نەخرىنى) ڧەخۇ و ھىزىرى ب تنى بخۇ.



شروڤه كرنه كا سروشتى بۆكىمكرنا كىشا نەشى بۆنەوان كەسىن ئارېشىن

فشارا خوينى ھەبىت (ضغط و سوكرى) :



نەۋ شروڤه كرنه پىكھاتىيە ژ (سقى ئار، رزىانك، چاىا كەسك، ماست) و

زۇرا باشە بۆ قولونى و كىمكرنا فشارا خوينى و كىمكرنا سوكرىيى).

1. نەۋ پىكھاتە بۆ وى كەسى فشارا وى يا خوينى يا كىم نابىت بكاربىنىت:

400 كگم سقى ئار.

250 كگم چاىا كەسك.

250 كگم رزىانك.

1 كوپ ماست.



رېكا دروستكړنې: چاپا كهسك و رزيانك دفتيت ب باشي بهيته هوپركرن

وهك پاودهري لي بهيت و باشي تيكههل بكه ل گهل نيك.

رېكا بكارئينانې: 3 كهفچكين مهزن يين نهوي پيكهاتا هاتيه تيكههلكرن

دي كهيه د نافه ماستيدا بهري فراييني دي خووي و نيكسهر دويشدا سي

پهرداغين نافي دي فهخوي.

تيبينې: نهفه شروفهكرنه بې فهخوارنا نافي چينابيت ب هيچ رهنكهكي تو

بكاربينې.



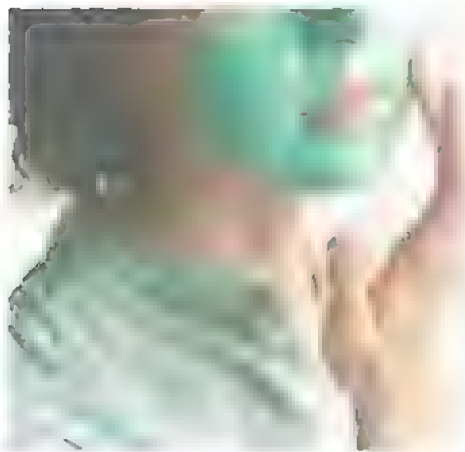
رېكا دروست يا چه وانپيا بكارنينا ماسكى سەروچاقان :

گەلەك كەس ل دەمى ماسكى بكاردنن مفاى ژ ماسكى ناببنن، چونكى پيدفپيه سەروچاقا ب باشى بهپنه پاقرگرن دا نهو ماسكى تو بكاردننى مفاى ژئ ببينى، نهوژى هەر جورەكى سەروچاقان رېكهگا تايبەت بو ههيه ب سروشتى بهپنه پاقرگرن:

1-سەروچاقن دوهنى و بين نورمال پيدفپيه ب خەلا سيفا بهپنه پاقر (تعقيم) كرن.

2-سەروچاقن هسك، زهپتا زهپتونا ل گەل گيايى (ارقطيون).

3-سەروچاقن حەساسى ب تنى دى پيچەك ژ هنگفينى كەنه ناف نافى و سەروچاقان پى پاقر (تعقيم) كەن.



بابەت / دوستكرنا سايىنا كەرەفسى.

مىايىن سايىنا كەرەفسى:

1. گەلەك يى باشە بۆ پاقرۇرنا سەروچاقان.
2. گەلەك يى باشە بۆ نەھىلانا راقىن سەروچاقان.
3. گەلەك يى باشە بۆ سىكرنا سەروچاقان.
4. گەلەك يى باشە بۆ سەروچاقىن حەساسى.
5. گەلەك يى باشە بۆ نەھىلانا پرسكىن سەروچاقا.



رېكا دروستگړنا سابينا سروشتي:

دهسته كې كهره فسا هوپرگري / نيك صابين جلسرين / 2 كه فچك نشا / 2
كه فچك شير توز / 2 كه فچك هنگفين / نيك پهرداغا ناغا گولا.

ل دستپيكي نه فان ماددان پي كفه دي كه يه د ناغ خه لاتيدا و پاشي تي كه هل
بكه، به لي سابيني نابيت بكه يه د ناغدا، پيدفييه سابيني بدانييه سهر
ناگري هه تا هل دبیت و پاشي ماددين دي هه مييان ب پاشي تي كه هل بكه ي
ل گهل سابينا هه لي اي و بهيله 3 خوله كان دا باش تي كه هل ببیت، پاشي
راكه ل سهر ناگري و قالاكه سهر قالبه كي بجويك يي كي كان و 24
دهمزميران بهيله د بهرگريدا هه تا باش هسك دبیت و روژي دوو جاران
بكاربینه سپي دي و ب شه.



شەش رېك بۇ چاقىدىرىيا پىستى ئافرىتى پىشتى 30 سالىيى:

ئافرىتى پىشتى 30 سالىيى پىز پىدگەھىت و جوانز لى دەھىت، يا باشە
كو بزانىت وئ جوانيى چاقىدىرىيەكا تايبەت بۇ دھىت و ب تايبەت بۇ
دېمى، ھەكە تو ژ وان ئافرىتان بى يىن كو ل دەمىن بوورى گىرنگى ب دېمى
خۇ دايىت، ھەلبەت تو مفاى ژ ئەوئ گىرنگىيى دىيىنى. پىزىا ئافرىتان پىشتى
30 سالىيى خۇدان زارۇكن ئانكو لەشى ئەوان تووشى ماندىبوون و
شەقبوونى بوويە. ل قىرى ھىدەك شىرت ھەنە باشىرە ئافرىتى پىشتى 30
سالىيى بجهينىت داكو ب دروستى چاقىدىرىيا پىستى خۇ بكت:

1-پاقىركىن و دانانا كرىمان: پۇژانە ل دويىف پوتىنەكى ھەپە بۇ پاقىركىنا
دېمى خۇ و پاراستن و زەلالكرنا وى، ل قىرە باشىرە كرىمەك بەيتە
بكارنىنان بۇ ھىدى دېمى تە يى پاقىر و نوى و ساخلەم بىت.

2-خوارنەكا باش: يا باشىرە تە سىستەمى خوارنى ھەبىت و پىكھاتى بىت
ژ گەلەك ھىقى و زەرزەواتى ب تايبەتى خوارنىن گەھشىتى و زەلاتا ژ
كەسكاتى كو ھارىكارن بۇ رىزگاركرنا لەشى تە ژ زەھران و پىستى تە دى
ساخلەمىز بىت.

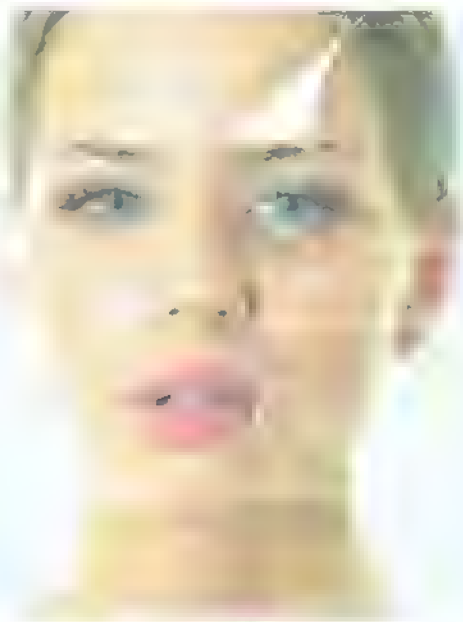


3-فیتامینات: خوارنا فیتامین (C و D) دى دېمى ته ب هیزكهن و نهرماتيا وى پاريزن ب تايبهت نهو فیتامینىن گولاجينى بهرههم دئینن بۇ دهمهگى درېژ پیستی نهرم دهیلن.

4-فهخوارنا گهلهك ئافى: بۇ هندى پیستى ته و نهندامین لهشى ته د پاراستى بن، ته پیدفى ب فهخوارنا گهلهك ئافى ههیه پیدفیه 8 ههتا 10 بهرداغین ئافى رۆژانه تو فهخوى داکو لهشى ته یى ساخلهم بیت و ژهر ر لهشى ته بهیته دهریخستن.

5-گرنگیدان ب ماسکین دیمى: ههر چهفتیى جارەگى یان دوو جاران تو دشى ماسکان بکاربینى، نهگەر ژبیى ته ر 30 سالییى و د سهردابیت پیدفیه چهفتیى 3 جاران تو 10 خولهكان تهرخان بکهى بۇ ماسکین سروشتى.

6-پیدفیه گرنگیدان ههبيت ب زهیت و چارهسهرییا سروشتى بۇ پرچى.



سى ماسكىن سىرۇشتى بۇ سەروچاقان و پرچى؛

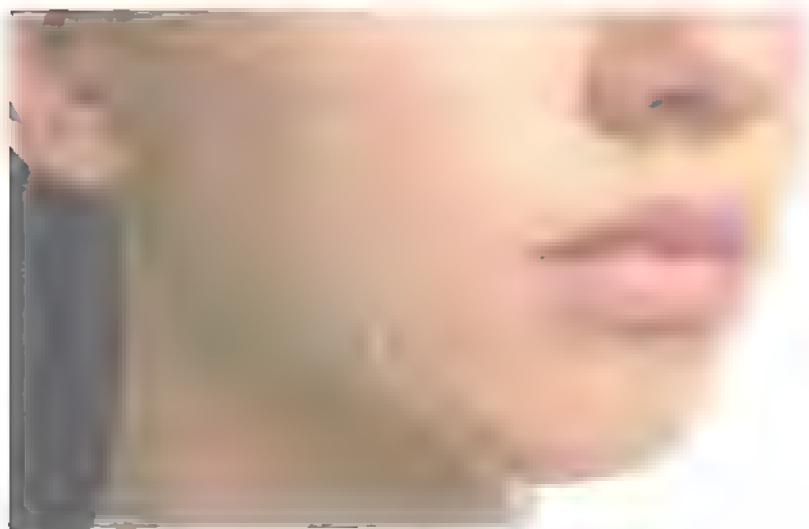
1. ماسكى سىرۇشتى بۇ ژىيىرنا پرسكىن دوهنى يىن نىچاقان؛

1 كەفچكى بىجويك يىن قەھوى، 2 كەفچكىن بىجويك يىن ئاھا لەيمونى، 1

كەفچك ماست، 1 كەفچك پەھا زەر (كركرم).

ھەمىيان ب باشى تىكھەل بىكە پاشى 20 خولەكان بدانه سەر نىچاقان و

پاشى ب سابىنا كىرىت نىچاقىن خۇ بشۇ ل ھەفتىق دوو جاران.



2. ماسكى سۈرۈشتى بۇ سپىگىرنا سەروچاقان:

1 كەشچك پەھا زەر(كركم)، 1 كەشچك شوفان، 1 كەشچك ھىگمىن، 2

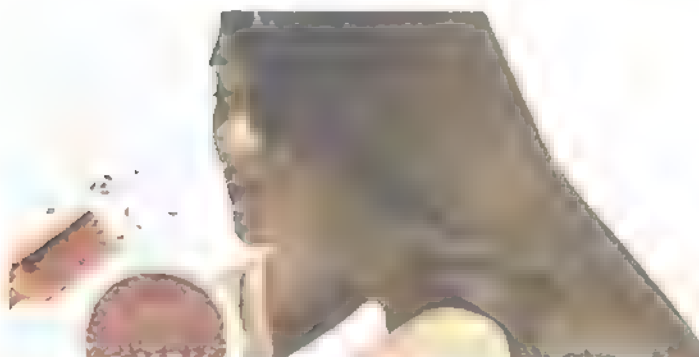
كەشچك ئاڧا لىمىونى.

ھەمىيان ب پاشى تىكھەل بىكە پاشى 20 خولەگان ل سەر ئاڧچاقىن خۇ

بدانە و پاشى بشۇ ھەفتىيى 3 جاران.



3. ماسكى سىرۇشتى بۇ چارەسەرى و ب ھىزىكرنا پرچى:

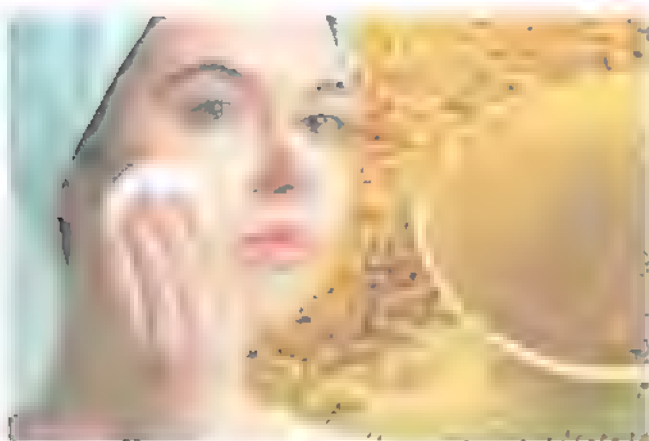


1 كەفچكى مەزن يى بىرنجى، 1 كەفچكى مەزن يى توفى كتان، پەرداغەك و نىقىن ئافى و ل سەر ناگرى بەيلە بۇ ماوى 10 خولەكان و پاشى ل سەر ناگرى راكە و ئەقان جۆرە زەيتان تىكەل بكە:

2 كەفچك زەيتا گىزا ھندى، 2 كەفچك زەيتا ئەفوغادو. ب باشى تىكەل بكە، ھەفتىيى 3 جاران بكاربىنە و بۇ ماوى 25 خولەكان بدانە سەر پرچا خۇ و پاشى ب شامپويەكا سىرۇشتى بشۇ.



شروڤه كرنا سروشنى بۆقه له وكرنا سەروچاقان



ماسك پىكهاىييه ژ:

1 كه چكى مه زن يى شه مبه ليلكى (حلبه).

1 كه چكى مه زن يى (خميره البيره).

5 كه چكى مه زن يى نانا گولا سافى بى كوچول.

هەمىيان ب باشى تىكهەل بكه هەتا وهكى ماسكهكى لىبهىت و باشى بهىله ل
سەر ناهچاقىن خو بۆ ماوهى 20 خۆلهكان و باشى بشوو و دويىدا
سەروچاقىن خو ب نانا گولان پاقر بكه.

نهفى ماسكى د ههفتىيدا 3 جارەن بكاربىينه.

تەبىبى: ئەو كەسەن سەروچاقىن وان هەشك دبن، نابىت فى ماسكى بكاربىين.



بوتوكسى سىرۇشتى بۇ سەروچاقان



ئەف شىرۇفە كىرنە گەلەك يا باشە بۇ شىدانىنا سەروچاقان و نەھىلانا كورىشكىن
سەروچاقان.

ئەف شىرۇفە كىرنە پىكھاتىيە:

1 كەچكى مەزن يى لبان الذكر (جۆرەكى بەنىشتىيە).

1 كەچكى مەزن يى تووفى تىرى يى ھویركىرى.

1 كەچكى بىچوېك يى گولا بەيىنى يى ھویركىرى.

1 پەرداغى ئاغا گولا ساقى بى كوھۇل.

ھەرسى ماددەيان باش ھویر بىكە و بىكە د ئاھ بىتلەكىدا و بىدانە د ئاھ
سەلاجىدا.

رۇزى دوو جاران سىدى و ب شەف سەروچاقىن خۇ بى شەبمائه.



شروڤه كرنه كا سروشتى بۆب ھىزكرنا پدیا ددانان و نه ھیلانا بیھنین
نه خوش ژدهقى.



ئەف شروڤه كرنه پىكھاتىيە:

8 لىيىن ميخەك (قرنفل).

5 بەلگىن نه عناعا ھشكرى.

1 كەچكى ئافىنجى پى جاتركا ھشك.

1 پەرداغى ئافى.

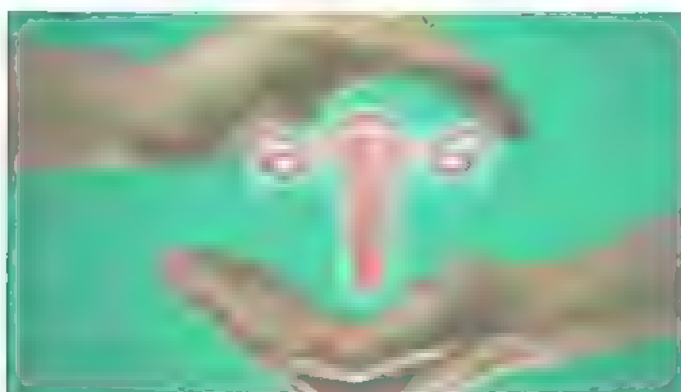
نېف كەچكى بچويكى خوى.

شان مادەيان ھەمىيان بدانە ل سەر ئاگرى و بەيە 5 خۆلەكان بکەليت و پاشى

سافى بکە و پوژى 3 حاران غەرغەرا دمقى پى بکە.



شۈڧە كرنە كا سروسىتى بۇنەھىلانا التهاب و فطرياتىن رحىمى.



نەڧ شۈڧە كرنە پىنكەتايىيە:

1 كەچكى مەزن يىن رەشپەشكا نەھویركەرى.

1 كەچكى مەزن يىن گولا بەيىيىنى.

1 كەچكى مەزن (نكلىلا جىل).

1 كەچكى مەزن يىن ڧالكا بەرى يا ھویركەرى.

1 لىرا و نىڧىن ئافى.

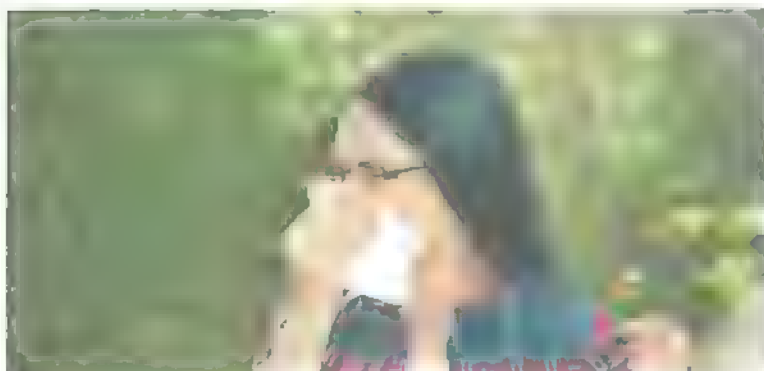
نەڧ ماددە ھەمى پىكفە ب باشى بەيتە شويشتن و پاشى بدانه ل سەر ئاگرى

ھەتا ب باشى بىكەلىت و پاشى سافى بىكە و بىكە د ئافە بىلەكىن پافزدا.

بىكارىنانا وى رۈژى 3 جاران خۇ پى بشوو (دوش مەبلى).



نەف شىۋقەكرنە يا تايىتە بۇ ۋەرزى ھاقىنى، ژ بەر تىكچوونا
سەقانىسى و تۆزبارىنى.



گەلەك يا باشە بۇ وان كەسىن زىدە يېئنا وان تەنگ دىبىت و ئەو كەسىن
جەساسىيا سىنگى ھەى.

نەف شىۋقەكرنە پىكھاتىيە:

1 كەچكى بچويك يى "لبان الذكر"

1 كەچكى بچويك يى جاتركى.

10 لىين مىخەك (قرنفل).

ئەفان ھەمى مادەيان بىكە د ناۋ پەرداغى ناۋا گەرمدا و ب شەقى بھىلە ھەتا
سپىدى و پاشى سپىدى سافى بىكە و ناۋا وى قەخۇ.

تېيىنى: نەف شىۋقەكرنە دھىتە بكارنىنان بۇ ماۋەين 7 پۇزان ب تنى.



شرۆڧەكرنا سروشتى بۇ كىمكرنا مويىن لەشى



نەف شرۆڧەكرنە پىكەتايىيە:

100 غرامىن گيايى سعد.

150 غرامىن زەيتا زەيتونى.

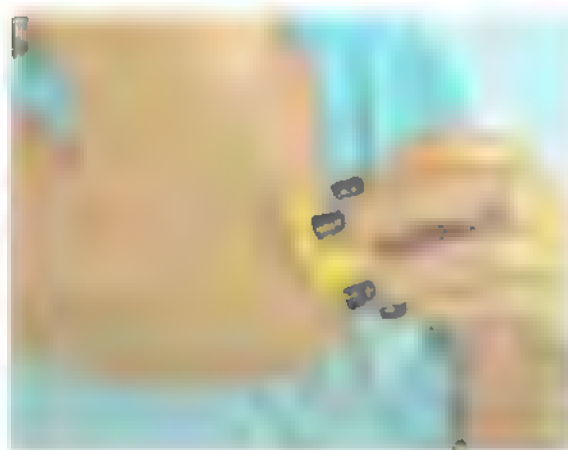
20 غرامىن زەيتا ڧىتامىن ئى E.

گيايى سعد ب باشى ھوير بگە و تىكھەل بگە د ناف ھەردوو جۇرىن زەيتى و بدانە جھەكى تارى بۇ ماوھىن 21 رۇژان و باشى دەست بكارئىنانا وئ بگە.

رپكا بكارئىنانى: پىشتى تو مويىان ب ھەلكىشى ب جركى يان ب دەزى يان ب جىھازى ئىكسەر ئەڧى زەيتى بدانە جھى مويىان ب شەڧى بەيلە ھەتا سىيى و باشى بشوو.



باشترین رېك بۇ سپېكرنا جۆك و نه نیشكان ب رېكا سروشتی



نه ف شروقه كرنه پېكها تييه:

2 كه چكېن مه زن يېن شهربه تا لهيمونى.

2 كه چكېن مه زن يېن پها زمر (كر كم).

1 كه چكې مه زن يې هنگيىنى.

نه فان مادهيان هه ميان ب باشى تېكهه ل بكه و پاشى بدانه ل سهر نهوى جهى

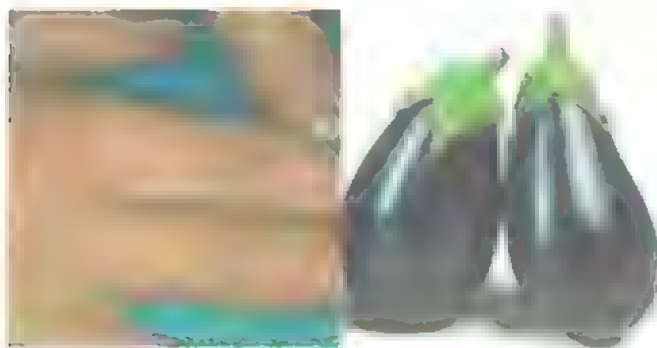
ته دفتت سېى بكوى، 25 خوله كان دى هيليه ل سهر و پاشى بشوو و پشتى

شويستنى ب ناها گولان ل نهوى جهى بده.

نه ف شروقه كرنه دى ههفتيى 3 جاران هيتته بكارنيان.



شروڤه كرنه كا سروشتي بۇ نه ھىلانا بايلىكان ژدەستان و ئەشى ھەمىيى.



پۇژانە ب شەڤ پارچەكا باجانپەشكى بئىنە و ل سەر ھەمى جەيىن بالىك لى
ھەين بدە و پاشى بەھافىژە جەھكى كو ھەتاف لى ھەبىت كو ئەو باجانپەشكە
ھەشك بىت. پۇژانە ئەقى دووعايى بىژە ھەتا بالىك بچن و نەمىن. گەلەك يا
ھاتىيە بكارنىنان و 100% ئەڤ شروڤەكرنە مفايى خۇ ھەيە:

بسم الله الرحمن الرحيم

شجرة جماء في صخرة صماء لا اصل لها

ثابت ولا فرع لها ثابت يونس ذنون

ضربها بعصاه فاحترقت

والله من ورائهم محيط



بابەت شۇۋەكرنا شورپى بۆكىمكرنا كىشا لەشى



نەف شوربە ب تىنى 15 پلەيىن گەرميىي تىدا ھەنە، گەلەك يا باشە بۆ
ھەلەلەنە دوھنى لەشى و گەلەك مفا تىدا ھەنە بۆ تەندروستىيا مروقى.

شوربە پىكھاتىيە:

نىف كەلەمىيا بچويك.

6 لىيىن سويرى.

4 فلفلىن كەسك يىن شرىن.

4 باجانسۆرك.

3 گىزەر.

3 پىقازىن وەسەت.

1 پەرداغى ئافى.

پىچەك كەرەفس و خوى و فلفلىن رەش و سىت و ماجى بۆ خوشكرنا تامى.

نەف مادە ھەمى بھىنە كەلەلەنە ھەتا بىيىتە شوربە و بخۆ.



تېببىنى: بۇ وان كەسىپىن بىقىن زىدە كىشا لەشى خۇ بىنىننە خوارى، پۇۋى 3
جاران دى ئەقى شوربى قەخۇت، بۇ وان كەسىپىن دىقىن پىچىمەكا سىك
بىكاربىنىن، ب تىنى پۇۋى جارەكى بخۇت و ئەگەر تو زىدە برسى بووى، گەلەگ
جۇرىن فىقى بخۇ، ب تىنى مۇز و قەسىپ چىنابىت بەينە خوارن.



بابەت زۆر يىڭى گىرەڭگە بۇ چارەسەرى و پاڭشكرنا گولچىسكان ب رېكا
قەخوارنا شەربەتا كەرەفسى.



مفايىت قەخوارنا شەربەتا كەرەفسى:

گەلەك يا باشە بۇ چارەسەرىيا ھاودانا گولچىسكان.

گەلەك يا باشە بۇ دەرئىخستنا رەملى ژ گولچىسك و مىزلىدانكى.

گەلەك يا باشە بۇ چارەسەرىيا ھاودانا گەھان.

گەلەك يا باشە بۇ كىمكرنا رېژميا رۆماتىزى ل ناف خوينى.

گەلەك يا باشە بۇ چارەسەرىيا "داء الملوك".

گەلەك يا باشە بۇ چارەسەرىيا زىدەبوونا كىشى ژ ئەگەرى قەخوارنا ھندەك

جۆرىن دەرمانان.



گەلەك يا باشە بۇ پاقشكرنا قولۇنى.

گەلەك يا باشە بۇ ئارېشەيىن گەدەى.

گەلەك يا باشە بۇ زېدەكرنا خوينى.

گەلەك يا باشە بۇ چارەسەرييا ئارېشەيىن مېلاكى.

گەلەك يا باشە و يا گرنگە بۇ كېمكرنا يوريا و كرياتينى ژ گولچېسكى.

رېكا دروستكرنا شەربەتا كەرەفسى:

1 دەست و نېف كەرەفسا خۇمالى و تايبەت ل كوردستانى ھاتبىتە چاندن و
بكە د ناف شەربەتا فيقىدا، دروست دى پەرداغەكى شەربەتى ژى دەرگەفېت.

رېكا بكارئىنانا شەربەتى:

ھەرۋز بەرى تىشتى ل سېيدى نەخرىنى پەرداغەكى شەربەتا كەرەفسى فەخۇ
و د دويقد پەرداغەكى ئافى فەخۇ پىشتى 45 خۆلەكان ژ نوى تىشتى بخۇ.

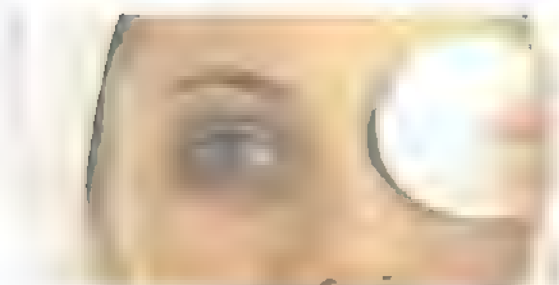
نەف چارەسەرييە بۇ ماوھى 21 پۇژ دروست تو بكاربىنى.

تېببىنى: بۇ ماوھى 21 پۇژان ب ھىچ شىۋەيەكى چىنا بېت گۈشتى سۇر و
سېياتى و ھەر مادەيەكى پىرۋتىن تىدا بن، بخۇ.

تېببىنى: ب ھىچ شىۋەيەكى ئافرىتىن ب دووگيان نابىت فەخۇن و ھەرديسان
شىرى ژى بدمتە زارۋكى، نابىت فەخۇت.



بابەت چارەسەرىيا رەشاتی و ئارىشەيىن بىنچاقان



نەگەرئ رەشاتی يان وەرماندنا بىنچاقان چنە...؟

1- كىمبوونا خەوئ.

2- كىمبوونا قەخوارنا ئافى.

3- ئارىشەيىن گولچىسكى، وەكى "زمل التهاب".

4. (ئلتىھابا) دەستىنقىزا زراف.

5- قۇلۇن.

6- ئارىشەيىن مىلاكى.

نەگەر تە ئەق ھەمى ئارىشە ھەبن، چ كرىم چارەسەرىيا تە ناگەن.

ل دەستىپىكى ئەو شەش خالىن سەرى دىقئىت بەيئە چارەسەركرن.

و چارەسەرىيا وان يا گرنگ ئەو رۇزانە نەخرىنى 3 كەچكىن مەزن يىن

زەبىتا زەيتۇنى قەخۇى.

رۇزانە ب كىمى 8 پەرداغىن ئافى قەخۇى.

و ب زويتىن دەم چارەسەرىيا قۇلۇنى و خەوئ بکە.

پىدقىيە ھەفتىيى نىك رۇز زكچوون بۇ تە چىبىبىت.



نەقچەندە شىۋىقە كىرنا سىرۇشتىيە ژۇرەشاتييا بىنچاقان:

1 جىل صبار ل گەل ئاشا خىيارى تىكەل بىكە، ب شەقى بدانە ل بىن چاقان و سېئى بىشوو.

يا باشە بۇ وەرماندنا بىن چاقان و رەشاتييا بىن چاقان ژىدبەت.

2 زەيتا باھىقا تەحل ئىك ژ باشتىن چارەسەرييانە بۇ بىن چاقان.

رۇژى ئىك جار بىكارىنە.

3 زەيتا قىتامىن ئى E قەھوا ھىك تىكەل بىكە، باشتىن چارەسەرييە بۇ

ھەمى نارىشەيىن بىن چاقان دەيتە بىكارىنان، وەكى ماسك ھەفتىيى 3 جارن.



هوشدارىيەك بۇ ھەمى كەسان، ئەوين زەيتا سروشتى بىكاردىيىن.

ب مەرەما چارەسەرىيا وەريانا پرچى.



ل كوردستانى و ل ھەمى دونىايى زەيتا سروشتى ھەيە، لى نابىت ھەر كەس ژ دەف خۇ زەيتى بۇ پرچى بىكاربىنىت يان ب رىكا سوشىال مىدىيى و رىكلامەكى بىبىنىت يان شىۋفەكرنەكا سروشتى بىبىنىت بىكاربىنىت يان كەسەك ل نىزىكى تە زەيتەك بىكاربىنا تو ژى بچى بىكاربىنى، چونكى پرچ پىكدهىت ژ خوين و پرۆتىن و نافى، ئەگەر پرچا تە يا سۆتى بىت، نابىت ب چ شىۋەيەكى تو زەيتا خروەع (كەرچك) بىكاربىنى، چونكى دى پىر ئەو مويە سوژىت يان كەسەك پرچا وى تىر دوھن بىت نابىت زەيتا زەيتون بىكاربىنىت چونكى دى كونىن پرچى ھىنە گرتن و پاشى دى بىتى ئەگەرى وەريانا پرچى و نابىت ب چ شىۋەيان تو ژ دەف خۇ زەيتان تىكەل بىكەى و بىكاربىنى، چونكى دىبىتە ئەگەرى كىمبوونا ئوكسىجىنا پرچى و وەريانا پرچى.



يا دروست نهوه پرچ بهیته تاقیکرن ب نامیره یین تایبته یین پرچی کو مروڤ
 بزانیت نهگه ری وهریانی چیه و د دویقرا تاقیکرنا خوینی داکو بزان
 نهگه ری وهریانی چیه ل وی دهمی نه دشین وی زهیتا سروشتی ل دویف
 نه فان پیزانینان بدهین و ل دویف جو ری پرچی ب ریکه کا زانستی و شاره زایی
 نه د تیکه هلی زهیتا دروست بکهین دا مضای ژی بیینیت.

تیبینی:

مه گرنگ دیت نه د نه فی پهرتووکي بهره ه بکهین ژ بهرکو زوره یا که سان
 نزانن باشی و خرابییین گیایی سروشتی چ نه؟

نه د پهرتووکه یا هاتییه هه گوهاستن ژ لای شاره ز و بسپور د بواری گیایی
 سروشتی "محمد سندی" هه.

نهوا مه د نه فی پهرتووکیدا باس ژی کری هه کولین دهر باره ی کومه کا زانستان
 و گیایی سروشتی، دبیت هه کولینا من راستییی دیاربکه ت ل سهر دهرمانین
 سروشتی، چونکی هه کولینا من ههمی دهر باره ی گیایی سروشتیه.

ریزگرته کا مه زن بو ههر که سه کی د نه فی بواریدا کاردکه ت و سوپاس بو
 خودایی مه زن و دلوفان کو نه د شیاين نه فی پهرتووکي بهره ه بکهین و
 خزمه ته کی پیشکشی خه لکی خو بکهین.

بەشى دوويى ژ پەرتووگا (فەگەرپان بۇ سرۇشتى باشتىن دەرمانخانەيە) دى ب
 فى شىۋەى بيت و پتر پىزانىن ل سەر گىيى دى تىدا باسكەين ھەر گىيەك ب
 دروستى ژ جۆرە فیتامىن دروست تىدايە (وہك الاحماج الامينيە و پروتئين و
 فلافونيەت و گەلەك جۆرىن دى يىن فیتامىنان) ئەفە ھندەك پىزانىن سەك
 و ب سانائەت ب تنى داکو بزانى مفاين فان جۆرە فیتامىن و چيە كارى وان
 چيە بۇ مروفي و باشييا وان، داکو بزانى تو دى ھەر گىيەكى چاوا
 سەرەدەريى ل گەل كەى و ھەر جۆرە گىيەكى بزانى چ جۆرە فیتامىن ب
 دروستى تىدايە.

نموونا ئىككى:

(حمض التراتيك):

كارى ئەففى فیتامىنى بۇ ب ھىزگىرنا پىستى و سەروچاڧا و زىدە قايمىكرنا
 وى بۇ بەرگىيى دا دزايەتى و چىرچىوونا پىستى، سەروچاڧان دىدىنىت،
 ئەوۋى د نەف ھىزىر و ترى و ھارپدا ھەيە.



نمونە دووی:

و ئەھ جۆرە زەیتا سروشتی تەدایە کو (بی کولسترۆل و بی پۆن) کو
گەلەك یی باشە بۆ پاراستنا مروۆی و یی باشە گەلەك بۆ دلی و دەمارین
دلی دپاریزیت و دلی دپاریزیت ژ بلندبوونا فشارا خوینی و تە دپاریزیت ژ
بلندبوونا کولسترۆل ل ناھا خوینی ئەوژی:

زەیتا زەیتونا سروشتی.

زەیتا باهیف شرین.

زەیتا رەش رەشك.

زەیتا گەحمە شامییا.



نیاسینە ک دەریارەى موحەمەد سەدى...

ناف: موحەمەد حەمید ئەحمەد سەدى.

ل باژێرئ مەسل ل سالا ١٩٨٥ ژ دایک بوویه.

کارى برینپێچیی پتر ژ 5 سالن کرێه.

ئەقە ١٤ ساله مژویلی کار ل سەر گیاییڤ سڕۆشتی دکەت.

خواندنا خو ل عیراقی تەمام نەکر ژ بەر توندوتیژییا سیاسى ل

ئەکادیمییا قەکری یا (طب تکمیلی) ل مەسڕئ خواند و باوەرناما

دبلوما گیای پله نیک ب دەست خوڤه ئینایه.

و باوەرناما (دبلوم تغذیه) پله نیک ب دەست خوڤه ئینایه ل کۆلیژا

قاهیره یا سەرۆک بەشئ کۆلیژئ (دکتۆر مەحمود شعراوى و دکتور

ئەحمەد الصباغ).



ژ پتر 7 خۆلین فیڤرکرنی د چاره‌سهرکرنی ب گیایی سرۆشتی خواند
ل (هه‌وئیر و میسل و سلیمانیی و به‌غدا) نه‌ندامه‌که ژ (کۆمه‌لا
پوه‌کناسی کوردستان ل هه‌وئیر).

و نه‌ندامه‌که ژ کۆمه‌لا پوه‌کناسی ل به‌غدايي و مامۆستایی من
(دکتۆر نه‌حمه‌د الصباغ) سه‌رۆک به‌شی نه‌خۆشییین ب زه‌حمه‌ت ل
کۆلیژا قاهیره.

ئه‌ف په‌رتووکه هاته چیکرن ب ږیکا زانستی و لیگه‌ږیانین زانستی
یین پتر ژ ۱۴ سالان ژ ژێده‌ریڤن (موثوق یین کو دانپێدان پی ده‌یتته
کرن).



Back to nature is the best Pharmacy

ئىمامى شافعى دىيژىت:

باشترىن مرووف ئەوۈ يى خزمەتتا خەلكى دكەت ھندى د شيانين
تەدا ھەبىت، دەستى باشيىن دريژ بگە چونكى ژيار جار ب جاره،
ھندەك جاران خەلك دى پىدقى تە بيت، و ھندەك جارين دى تو
پىدقى وان بى.

ھندەك كەس مرن، بەلى باشيىن وان نەمرن و ھندەكىن دى د
ژيان، بەلى د ناقددا خەلكىدا ب مرى د ھژمارتى بوون.

جەزىرى



JEZIRY BOOKSHOP

000964 750 458 8806



دھوك - بەرامبەر پەنگەرى ئەحمەدى خانى

